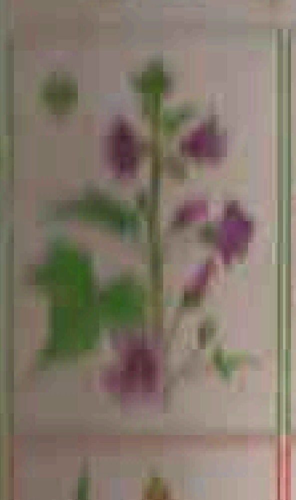
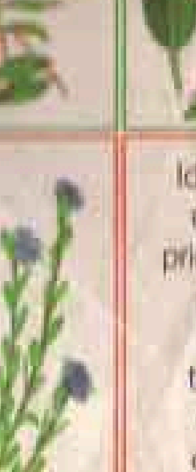
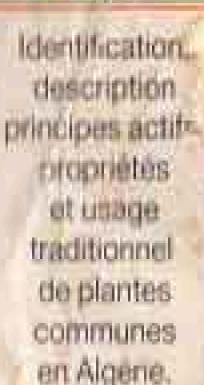
Farid Baba Aissa

Les plantes médicinales en Algérie









Identification, description principes actifs propriétés et usage traditionnel de plantes communes en Algérie.



PREFACE

du Docteur Kaddem Salah-Eddine

Lorsque l'éditeur H.S. m'a proposé de préfacer ce livre, j'ai longuement hésité avant d'accepter. Comment aborder ce vaste domaine des médecines traditionnelles qui regroupe des dizaines de spécialités, où le traitement par les plantes ou phytothérapie occupe une grande place ?

En médecine traditionnnelle, tout est lié; c'est à dire que le malade est considéré dans sa totalité, en intégrant tous les plans et aspects de la personnalite humaine comme le dit l'Organisation mondiale de la santé; "la santé est une association intime de bien-être physique, mental, social et spirituel".

L'étude de la médecine traditionnelle et du traitement par les plantes est particulierement interessante en Algérie pour plusieurs raisons:

a) la richesse de la flore médicinale,

b) la persistance de l'usage des plantes par une proportion importante de la population...

Notre patrimoine médicinal traditionnel est trés riche; nous devons le recenser; sinon, de génération en génération, ce patrimoine s'effritera. Le livre de Farid Baba Aissa constitue déjà une base de données intéressantes et c'est une des premières pierres de l'édifice "pour la sauvegarde du patrimoine, en attendant d'autres batisseurs".

La phytothérapie consiste en l'utilisation des plantes médicinales pour "guerir" mais aussi pour "prévenir". Il s'agit là d'une phytothérapie millénaire, car l'homme, depuis la nuit des temps, a toujours cherché à se servir des plantes pour s'alimenter et pour se soigner.

Sans vouloir se subtiliser au savoir du médecin, ce livre, d'une grande utilité, a le mérite de nous rappeler les vertus millénaires et toujours actuelles des plantes. Pour certains, le traitement par les plantes est une thérapeutique parfaitement inoffensive, que n'importe qui pourrait utiliser sans contrôle.

Or, si effectivement, employées à bon escient, les plantes sont

dépourvues d'effets iatrogènes, elles peuvent parfois, mal utilisées ou à des posologies trop importantes pour certaines d'entre-elles, se montrer trés dangereuses. La posologie et l'horaire de la prise sont aussi importants; c'est ce qu'on appelle la chrono-toxicité et la chrono- pharmacologie.

A l'ère des corticoïdes et autres produits de synthèse aux noms extraordinaires toujours plus nombreux, il peut encore paraître étrange à certains de revenir à des thérapeutiques constituées par la seule utilisation des plantes. "Notre esprit, écrivait Alexis Carrel, à une tendance naturelle à rejeter ce qui n'entre pas dans le cadre des croyances scientfiques ou phylosophiques de notre époque... Les savants croient volontiers que ce qui n'est pas explicable par les théories courantes n'existe pas"

Je pense que le livre de F. Baba Aissa aura un excellent accueil auprés du public. C'est un livre utile et pratique; la clarté avec laquelle il a exposé son travail, et sa fidéle description feront son succés.

Mais j'insiste sur un point trés important: n'est pas phytothérapeute qui veut !. L'automédication, sous toutes ses formes, est dangereuse et il y a là un risque dont nous devons prévenir les patients. Par incompétence, certaines personnes peuvent provoquer des accidents, voire des catastrophes... Nous devons défendre les patients contre certaines initiatives qui relèvent du charlatanisme et non de la médecine.

Il faut savoir gré à Farid Baba Aissa pour tout le temps et le soin qu'il a consacré à la mise au point de cet ouvrage, appelé à faire connaître, à tous ceux qu'intéressent la médecine traditionnelle en général et la phytothérapie en particulier , l'usage des plantes communes en Algérie et leurs propriètés.

Oued Zenati ,le 20 Aout 1990

Dr. Kaddem Salah-Eddine
Rhumatologue, Président- fondateur de
l'Association nationale **IBN SINA**
pour la protection des médecines traditionnelles,
membre du comité scientifique international du 3ème CIMT.

INTRODUCTION

Le monde des végétaux est plein de ressources et de vertus, d'où l'homme puise non seulement sa nourriture mais aussi des substances actives qui procurent souvent un bienfait à son organisme parfois affecté de troubles insidieux.

A l'instar d'autres contrées du monde, l'Algérie possède aussi ses "jardins splendides" avec ses plantes vertueuses.

Il est vrai que dans le grand Sud, on peut parcourir d'immences espaces sans rencontrer la moindre créature végétale, quoique dans certaines régions spécifiques, nous pouvons découvrir des variétés de plantes assez surprenantes par leur aspect, et leur faculté d'adaptation. Les zygophyllacées et les composées du genre armoise blanche et armoise rouge, en sont un bel exemple. Du reste celles-ci jouïssent d'une grande popularité de la part de la population autochtone.

En revanche si nous remontons vers le littoral à travers le tell ou les hauts plateaux, c'est un tout autre décor qui s'offre à nos yeux; la flore y est abondante et s'étend avec une richesse éblouissante de variétés qui se multiplient et se diversifient en hybrides.

Parmi cette myriade de fleurs, il n'est nullement rare de rencontrer des espèces qui se développent aussi bien dans les autres pays voisins du Maghreb et d'Europe.

Le présent ouvrage traite d'un certain nombre de ces plantes, choisies pour leur vertu et leur utilisation comme plantes médicinales. Ceci dit, la liste est loin d'être exhaustive il faudrait beaucoup plus qu'un ouvrage pour les rassembler toutes; néanmoins elle représente un échantillonnage de plantes pouvant garnir l'étal d'une officine d'herboristerie.

Afin de faciliter l'identification, chaque variété est représentée par ses parties déterminantes (feuilles, fleurs, fruits ...) dans le dessin et une description succincte est fournie dans le texte.

Pour le reste des définitions et modes d'utilisation (donnés à titre indicatif), il s'agit d'un recueil de notions traditionnelles, completées par des notes et des recommandations indispensables, pour prévenir l'utilisation inconsiderée de plantes qui ne sont pas aussi "simples" qu'on le laisse entendre.

Il est important de s'assurer de l'inocuité d'une plante, de connaître ses possibilités et ses limites et de savoir dans quelles conditions on peut l'utiliser. Beaucoup de facteurs peuvent avoir une influence sur la flore : la contamination de l'environnement, par exemple les gaz d'échappement des véhicules, ou encore pire, l'épandage des produits chimiques, dans les traitements antiparasitaires sur les cultures avoisinantes.

Enfin les saisons dictent aussi leur loi à l'environnement qui doit s'adapter à son rythme et le plus sage est celui qui sait en tirer avantage.

Dans le passé des hommes et des femmes avisés savaient faire usage de nombreuses plantes médicinales et connaissaient l'endroit approprié et le moment propice pour les cueillir.

Actuellement les travaux de recherches scientifiques confirment le bien fondé de ces notions populaires découlant d'un pur empirisme. Et ainsi le remède de "grand mère" devient un traitement serieux, étayé par des résultats expérimentaux.

On ne peut nier aussi que la plante a, pendant longtemps, prêté ses substances à la médecine allopathe et servi de modèle à beaucoup de médicaments de synthèse. Au demeurant la pharmacopée compte encore de nombreuses formules basées sur des extraits de plantes.

En tout état de cause la médecine traditionnelle a continué à évoluer en marge de tous les bouleversements scientifiques en se faisant appeller phytothérapie et arômathérapie.

F.B.

Quelques aspects de feuilles

Opposées
Imparipenné
Alternes
paripenné
Lobée
Composée
Simple
Entière
à écailles
Denticulée
Profondement découpée
Lancéolée
En aiguille
Pétiolée
Sessile

Rameau
Bourgeon
Stipule
Limbe
Nervure
Pétiole

Organes d'une fleur

Pétale
Anthère
Filet
Sépale
Stigmate
Style
Ovaire
Pédicelle

Petit lexique
des termes médicaux usités dans
ce volume

Analgésique : qui atténue ou supprime la sensibilité à la douleur.
Analeptique : qui stimule l'organisme et redonne des forces.
Antalgique : qui calme la douleur.
Anthelminthique : Vermifuge.
Antibiotique : qui empêche la prolifération de certains microbes ou les détruit.
Antifongique : qui empêche la prolifération de champignons et de levures parasites.
Antigastralgique : qui combat les douleurs de l'estomac.
Antinflammatoire : qui atténue les tuméfactions et les rougeurs provoquées par une agression traumatique, chimique ou microbienne.
Antimitotique : qui empêche la multiplication des cellules malades.
Antiseptique : qui détruit les microbes et empêche l'infection de se propager.
Antispasmodique : qui décontracte et combat les spasmes (crampes, convulsions ...).
Apéritif : qui stimule l'appétit.
Astringent : qui resserre les tissus et ralenti les sécrétions.
Bactéricide : qui détruit les bactéries.
Béchique : qui calme la toux.
Carminatif : qui expulse les gaz intestinaux.
Cholagogue : qui active l'excrétion biliaire, qui favorise l'évacuation de la bile de la vésicule.
Cholérétique : qui augmente l'évacuation de la bile.
Digestif : qui facilite la digestion.
Diurétique : qui fait uriner.
Drastique : purgatif qui agit avec violence.
Emménagogue : qui provoque l'apparition des règles.
Émollient : qui relâche, détend ou amollit les tissus enflammés.
Expectorant : qui facilite l'expectoration ou l'expulsion des substances (mucopurulentes) des bronches et des poumons.
Fébrifuge : qui fait tomber la fièvre.
Fon gicide : qui détruit les champignons - parasites.
Hémostatique : qui arrête les hémorragies.
Hypocholestérisant : qui provoque la diminution du taux du cholesterol.
Hypoglycémiant : qui provoque la diminution du taux du glucose dans le sang.
Hypotenseur : qui abaisse la tension artérielle.
Hypnotique : qui provoque le sommeil.
Laxatif : purgatif léger.
Narcotique : qui provoque l'assoupissement, l'engourdissement.
Oestrogènes : qui agissent comme les hormones sexuelles feminines.
Pectoral : Bénéfique pour les voies respiratoires.
Revitalisant : qui donne une force nouvelle, rétablit le bon fonctionnement d'un organisme.
Sédatif : calmant.
Soporifique : qui provoque le sommeil.

Stimulant : qui accroît l'activité fonctionnelle (physique, biologique ...) qui augmente l'ardeur.
Stomachique : qui favorise le bon fonctionnement de l'estomac.
Sudorifique : qui fait transpirer.
Tonique : qui donne du tonus à l'organisme, qui fortifie.
Vaso-constricteur : qui contracte les vaisseaux sanguins.
Vaso-dilatateur : qui dilate les vaisseaux sanguins.
Vermifuge : qui détruit ou explulse les vers intestinaux.
Vulnéraire : qui favorise la guérison et la cicatrisation des plaies ou des blessures.

Hippocrate a dit un jour
"il ne faut pas rougir d'emprunter
au peuple ce qui peut être utile
à l'art de guérir".

Absinthe

ABSINTHE

Composées

Arthémisia Absinthium L. et A. compestris – Echiba الشيبة
chadjrat Meriem شجرة مريم

Sous-arbrisseau de (0,5 à 1 m) commun sur le littoral et les montagnes du Tell. L'absinthe est caractérisée par ses feuilles blanchâtres et soyeuses, divisées en lanières étroites, fortement arômatiques. Ses fleurs jaunes se réunissent en capitules globuleux. L'absinthe renferme une huile essentielle riche en thuyone, des principes amers (dont le plus connu est l'absinthine qui est toxique à forte dose) ; des résines, du tanin, des acides malique et saccinique...
C'est une plante connue et utilisée depuis très longtemps par les anciens qui lui attribuaient de nombreuses vertus. Elle était utilisée sous forme de cataplasmes contres les morsures de serpents et contre les piqûres d'insectes en général.
L'absinthe conserve toujours ses propriétés : antiseptiques contre les plaies atones, les dartres et piqures d'insectes. Mais en usage interne on l'administre comme stimulant de l'appétit, tonique amer, vermifuge, fébrifuge, diurétique, cholagogue et emménagogue.
Dans l'ouest du pays et au Maroc où elle est plus connue sous le nom de "chiba" l'absinthe est couramment consommée dans du thé. Pourtant il y a une mise en garde contre cette plante qui à la longue provoquerait une dégénérescence nerveuse. Du reste dans le passé on la cultivait pour la fabrication d'une liqueur, qui fût par la suite prohibée puis abandonnée.
Il est donc conseillé et vivement recommandé de consommer cette plante avec circonspection et que dans des cas bien précis avec de longues interruptions.
A titre indicatif, l'infusion se prépare avec 5 à 15 g de feuilles ou de somités fleuries par litre d'eau suivant les cas : tonique, fébrifuge ou vermifuge.

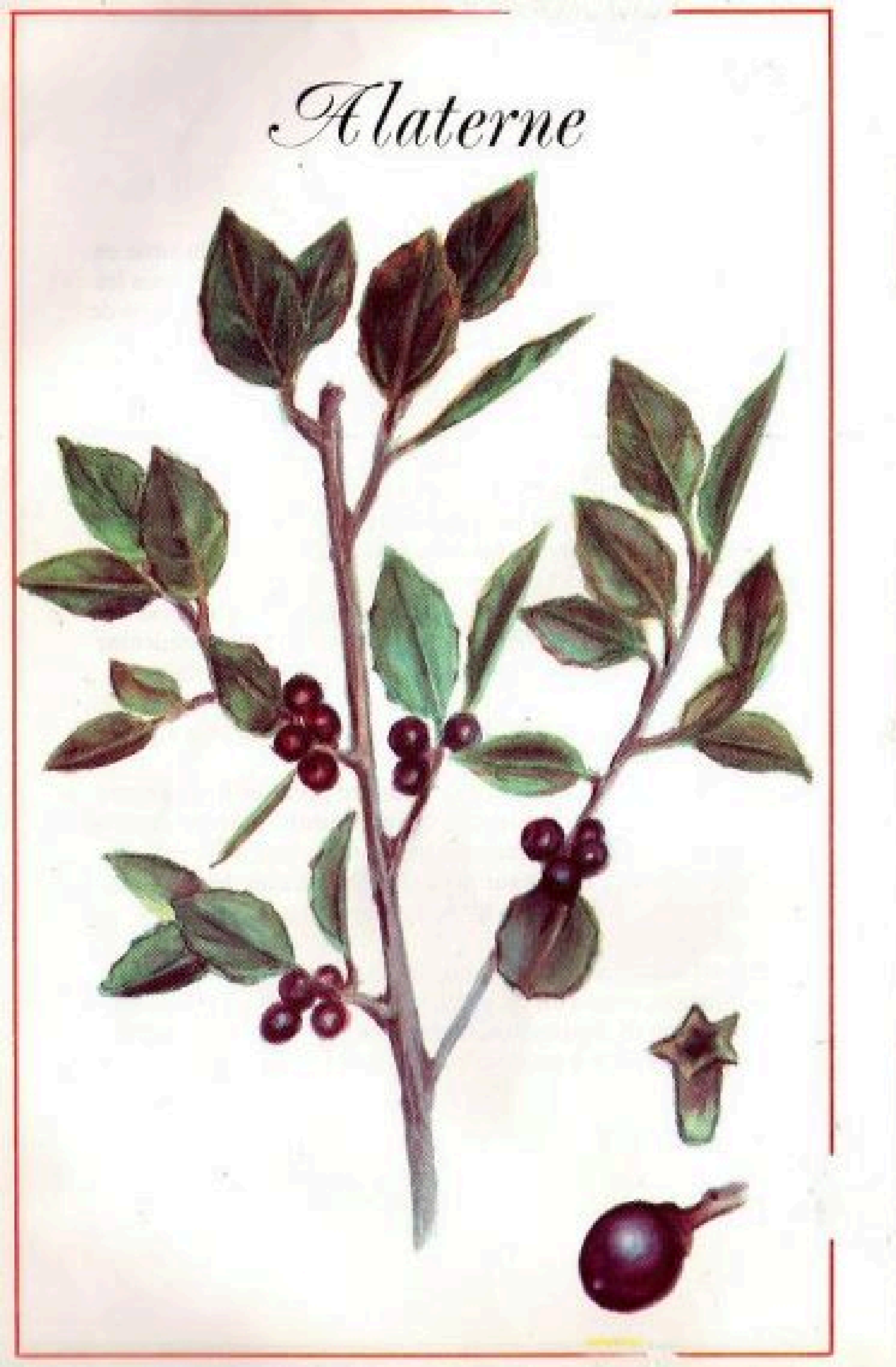
Ail



AIL

Liliacées
Allium sativum – Thoum الثوم

L'origine de l'aïl est lointaine, certains la situe en Egypte. Aujourd'hui il est cultivé dans tous les pays méditerranéens, probablement à cause de sa facilité d'adaptation, mais aussi et surtout pour sa grande importance dans l'art culinaire.
Ses différentes propriétés sont connues et utilisées depuis l'antiquité. C'est en Egypte où l'aïl a connu la plus grande popularité et si les bâtisseurs de pyramides l'élevaient au rang de divinité c'était à juste titre, car il était donné quotidiennement à ceux qui étaient astreints à la dure besogne, d'édifier les grandes pyramides, pour leur donner des forces et les préserver des maladies.
S'il détient une place de choix dans la cuisine,l'ail est considéré presque comme une panacée par la médecine populaire. Il renferme dans son bulbe, un glucoside sulfuré, une huile essentielle volatile (composée de dissulfure d'allyle), du soufre, de l'iode, de la fécule, de la silice et des principes antibiotiques.
En usage traditionnel il est classé en premier lieu comme hypotenseur, vasodilateur, et antelminthique puis comme antiseptique pulmonaire et intestinale, fongicide (en application externe sur la teigne, les pelades, les verrues, et autres dermatoses), hypoglycémiant, tonique, fortifiant...
Il est consommé cru et sous différentes formes : en infusion, réduit en pâte et mélangé avec du lait, avec du bouillon de légumes ou à un jaune d'œuf frais complété d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, ...



ALATERNE

Rhamnacées

Rhamnus Alternus L. M'LILES مليلس

Arbuste de 1 à 5 m de haut à feuilles persistantes, commun dans les maquis et garrigues algériens. Ses feuilles coriaces, sont alternes et lancéolées à bords denticulés, luisantes dessus et mates dessous à nervures un peu saillantes. Ses fleurs petites et jaunâtres à pétales soudés par leur base, poussent en petites grappes latérales. Ses fruits ont la forme de petites baies globuleuses, rouges puis noires à maturité.
L'alaterne est une plante très populaire et son usage en médecine traditonnelle algérienne est très courant, on l'associe souvent avec le concombre d'âne(*) pour soigner l'ictère (jaunisse). Ses feuilles qui renferment divers glucosides dont la Rhamnose, sont aussi employées comme laxatif et purgatif léger.

(*) Voir cette plante qui n'est pas utilisée sous forme orale car elle est toxique.



ALOÈS

Liliacées

Aloe socotrina – Essebar الصبار

Plante qu'on retrouve sur tout le littoral algérien, croissant à l'état sauvage et qu'on confond souvent avec l'agave.

Ses feuilles charnues et lancéolées sont disposées en rosette, leurs limbes sont bordés de grosses dents. Ses inflorescences composées de fleurs rouge pale, rayé de vert, sont disposées au sommet d'une haute tige d'environ 1 m.

Ses feuilles sont très juteuses et pour en extraire le suc, on pratique une entaille transversalement sur la feuille qu'on laisse reposer dans un récipient. Par la suite, le suc est séché par évaporation et réduit en poudre.

Le suc est composé d'eau, de résines et de substances dites " aloïnes ", barbaloïne, émodine.

Ses propriétés sont : purgative, tonique, emménagogue et peut servir à combattre les maux d'estomac, les céphalées et stimuler l'appétit. Toutefois son utilisation est entourée de beaucoup de mises en garde, de recommandations et de contre indications.

La poudre est toxique,et à forte dose elle peut entraîner des conséquences très graves. C'est un remède qu'on n'administre jamais aux enfants et aux personnes ayant des anomalies vasculaires (... hémorroïdes, varices etc...) des inflammations de la vessie, de l'intestin, de la prostate. Elle est contre indiquée aussi dans les cas de rétention d'urine, calculs, règles, grossesse...

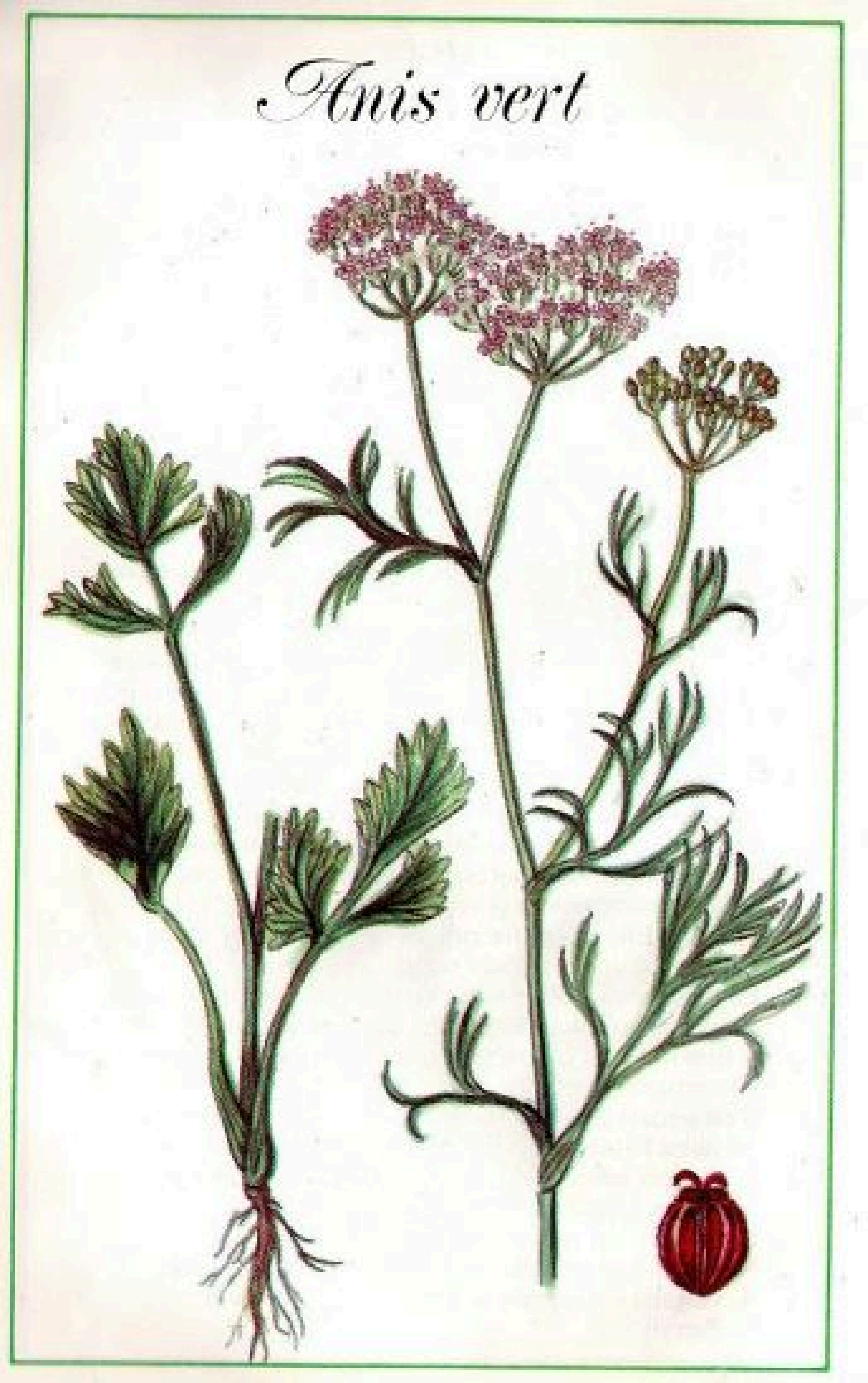
En pharmacie, l'aloès entre dans la composition d'élixirs, de pilules laxatives purgatives, cholagogues etc...

A titre indicatif la dose journalière maximum serait de 50 centigrammes.

Il est signalé comme mortel à la dose de 8 g (Dr Valnet).

En outre l'aloès serait incompatible avec d'autres substances telles que le tanin, le fer, l'iode, le menthol, le thymol et le phénol.

N.B. Seules sont utilisées certaines variétés d'aloès : A. vulgaris – A. vera – A. Ferox – A. Africana et A. Perryi).



ANIS VERT

Ombellifères

Pimpinella anisum L. – Habet el h'lawa حبة حلاوى

Anissoun انسون

Plante vivace originaire des pays du bassin méditerranéen cultivée dans les jardins.
L'anis est haute de 30 à 60 cm, ses tiges sont cylindriques et finement striées. Ses feuilles inférieures (à la base) sont profondément découpées ou divisées en folioles ovales à bords finement dentelés, tandis que les feuilles supérieures sont découpées en segments étroits. Ses fleurs, petites, et regroupées en ombelle au sommet de la tige. Son fruit est un petit grain rond composé de deux parties soudées ensembles.
Les fruits de l'anis sont utilisés en médecine traditionnelle depuis fort longtemps et possèdent diverses propriétés : carminatif, apéritif, stomachique, antispasmodique et diurétique.
Ses principes actifs connus sont : 2 à 3 % d'essence dont 80 % d'anéthol (essence que l'on retrouve en grande quantité dans le fenouil), du sucre, de l'acide malique, des résines et de la pimpinélline.
L'anis qui est tout indiqué pour traiter l'aérophagie, les coliques, l'indigestion et les vertiges, se prépare en infusion (1 cuillère à café pas tasse) et se prend après les repas.
Elle peut être aussi, associée à d'autres plantes, telles que la menthe et la réglisse.
En industrie, elle entre dans la fabrication d'alcools.
On retrouve les mêmes indications au Maroc et en Tunisie.

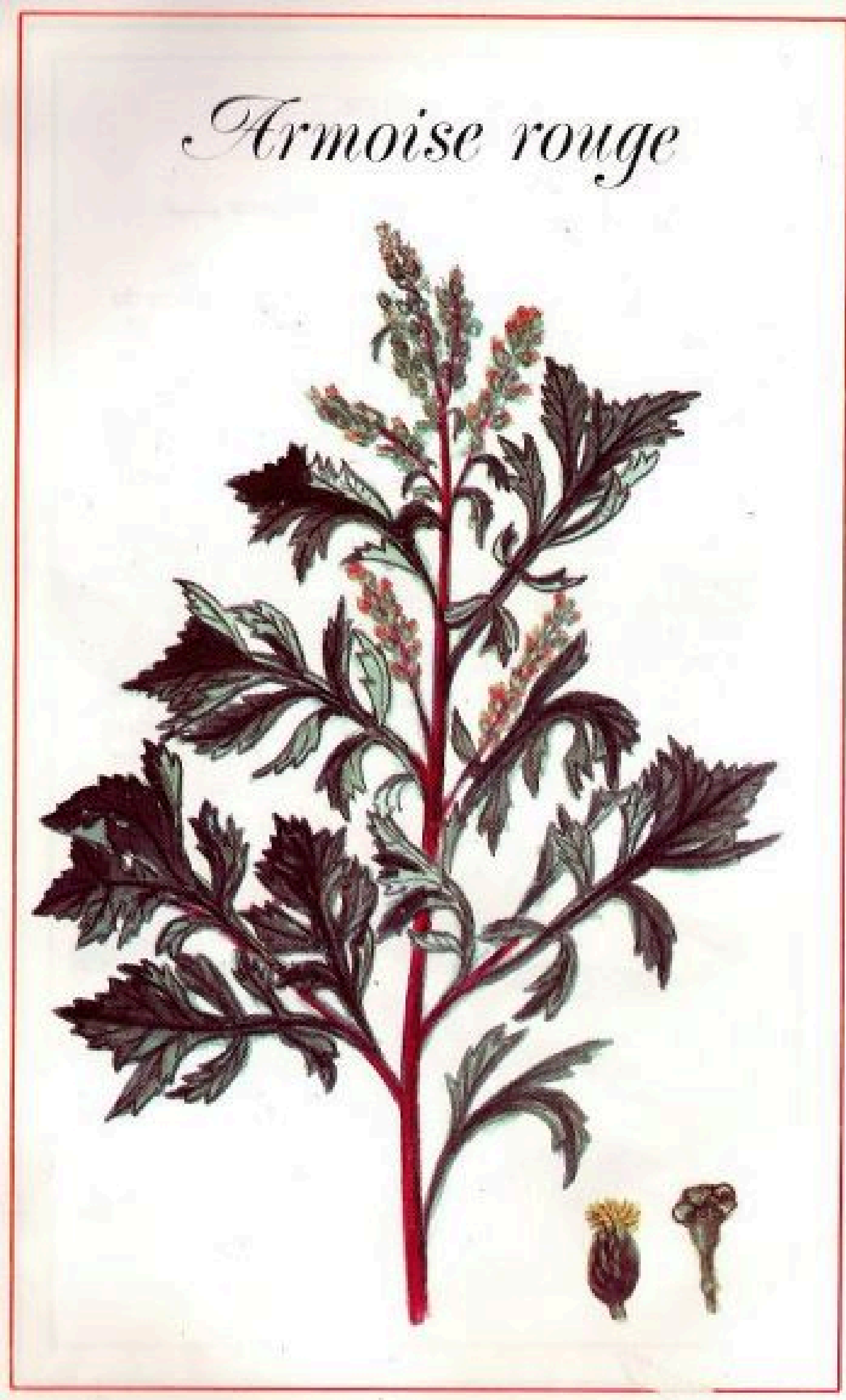


ARBOUSIER

Ericacées

Arbutus Unédo L. – Lendj لنج – Sissnou سيسنو

C'est l'arbuste du maquis, il croît parmi les chênes "kerrouch". Fréquent dans les bois du littoral et dans le Tell. L'arbousier est un bel arbuste aux rameaux rougeâtres et aux feuilles lancéolées à bords finements denticulés, rappellant un peu celles du laurier noble. Ses petites fleurs blanches en grappes pendantes côtoient, des fruits (s'ils n'ont pas été cueillis) rouge-orangé , sphériques, rugueux, ressemblant de loin à des fraises, d'un goût sucré et légèrement acidulé, que l'on rencontre en automne dans les marchés, vendus en petits tas ou dans des cornets en papier, par des marchands ambulants. Si les fruits apparaissent à côté des fleurs, c'est à cause de leur lenteur à mûrir, si bien qu'ils coïncident avec la floraison de l'année suivante.
Avant de mûrir ses fruits sont très riches en tanin. Ils sont utilisés parfois pour le tannage des peaux. Ce constituant connu explique les propriétés astringentes de l'arbousier. Ses feuilles en décoction (50 g environ par litre d'eau) sont préconisées comme : astringent, antidiarrhéique et antiseptique urinaire.



ARMOISE

Composées

Artemisia vulgaris et espèce voisine A. compestris L.

Arotmassia أَرْطَامِيسِيَة – Degouft دقفت

L'espèce Artémisia compestris ou Armoise rouge est commune dans les régions semi-arides et dans la steppe algérienne. Sa résistance à la sécheresse lui permet de vivre dans les régions où il y a peu d'eau. Elle forme des touffes ou des buissons ramifiés de 20 à 80 cm de haut. Ses rameaux sont rougeâtres et ses feuilles vert-foncé. Ses petites fleurs jaune-vert se réunissent en grappes au sommet de la plante et aux aisselles des feuilles supérieures.

En usage traditionnel, l'armoise s'utilise comme succédané du chih (armoise blanche) pour calmer les troubles digestifs, maux d'estomac, nausés et douleurs de la menstruation.

En usage externe, elle est préconisée comme vulnéraire, anti-hémorragique et en cataplasmes de sommités fleuries sur le bas ventre, accompagnés d'infusion dans les cas de règles difficiles.

L'Infusion se prépare à raison de 15 g. de sommités fleuries par litre d'eau.

La racine pulvérisée, accompagnée de miel serait indiquée contre les convulsions (2 à 4 cuillères à café par jour).

Les principes actifs de l'armoise sont une huile essentielle (cinéol), lactone amère (vulganine), résine, tanin...

L'armoise est signalée au Maroc et en Tunisie comme antivenimeuse, en application local.

Comme le chih, il est recommandé de ne pas en faire un usage prolongé et de l'employer qu'à faible dose.



ARMOISE BLANCHE

Composées

Artémisia herba alba Asso – Chih الشيح

Sous-arbrisseau buissonnant très répandu sur les hauts plateaux, les zones steppiques et le Sahara.

Le « chih » forme des touffes de (0,3 à 0,8 m) de haut, d'aspect sec et blanchâtre. Ses feuilles divisées en languettes fines dégagent une forte odeur aromatique. Ses fleurs jaunes sont minuscules.

Le « chih » est toujours présent dans les foyers algériens. C'est un remède très populaire, auquel on a recours à chaque fois qu'un trouble gastrique ou hépatique se fait sentir. C'est le numéro un, des troubles de l'appareil digestif. Les gros mangeurs en font souvent appel, après un repas copieux et gras.

Cependant s'il est vrai que l'armoise blanche nous soulage souvent de certains malaises, il n'est pas conseillé d'en faire un usage immodéré. Il est signalé que ses rameaux renferment de la santonine (substance organique toxique) ainsi que des lactones sesquiterpéniques.

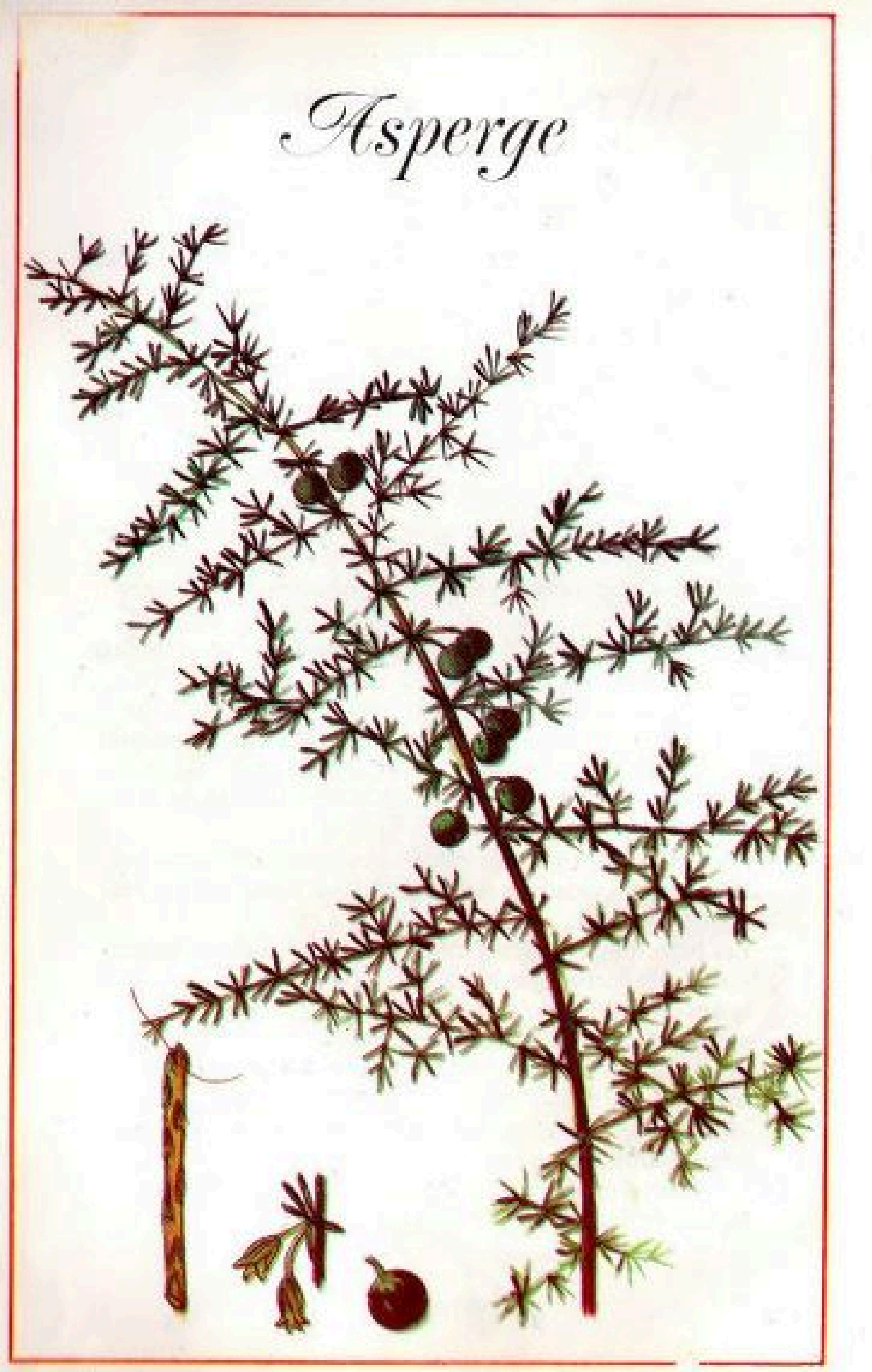
Utilisé convenablement le « chih » nous soulage de troubles bien génants.

Il est doué de propriétés vermifuges (contre les ascaris et les oxyures), sédatives (abdominal), antispasmodiques et emménagogues.

Les principaux modes d'utilisation de l'armoise blanche, sont l'infusion et la macération, généralement une à deux tasses en cas de douleurs abdominales, nausées ou vomissements, au moment de la crise.

Le chih trouverait d'autres applications peu connues, mais qui méritent d'être signalées : ses racines sont indiquées contre certains troubles nerveux (sédatif), tics, convulsions, spasmes.

Le « chih » est connu au Maroc et en Tunisie pour les mêmes indications.



ASPERGE

Liliacées

Asparagus acutifolius L. – Sekkoum سكوم

Hilyawn هليون

L'asperge sauvage, et les autres espèces voisines comme l'Asp. Albus L. sont des arbrisseaux communs dans les forêts et maquis, les haies, et les lieux secs.

C'est un arbrisseau buissonnant pouvant atteindre 1 m de haut, dont les rameaux grêles, sont hérissés de feuilles en forme de piquants de 4 à 6 mm. de long. Les fleurs sont jaune-verdâtre et très petites, les fruits, des baies ressemblant à des poix d'abord vertes puis noires à maturité, contenant 1 ou 2 graines.

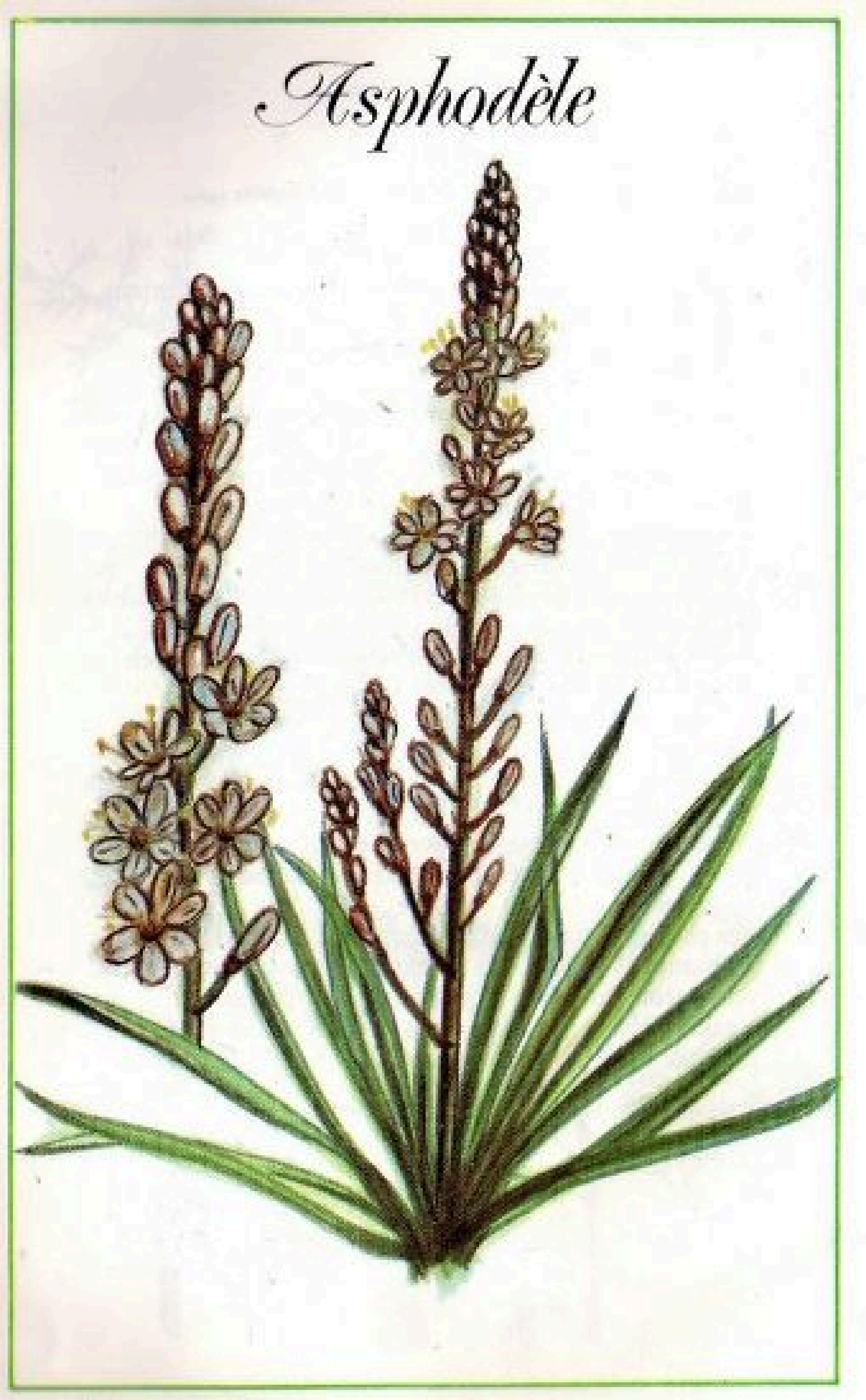
Les jeunes pousses de l'asperge officinale sont comestibles et appréciés des fins gourmets ; par contre celles de l'asperge sauvage sont plutôt amères et présentent peu d'intérêt pour la cuisine, mais ses racines ont des propriétés, apéritive, stomachique et diurétique.

Dans certains cas d'affections cardiaques, d'ictère et d'hydropisie on prescrit la décoction de racine à raison de 50 g. par litre.

L'asperge est cependant déconseillée aux diabétiques, aux personnes atteintes d'inflammations rénales (cistite) et aux nerveux.

Les principes actifs de l'asperge sont l'asparagine, l'albumine végétale, sels de potasse, fer, vitamine A et B.

Au Maroc, les jeunes pousses de l'asperge sauvage « sakkoum » sont vendues sur les marchés, comme apéritif, amer et stomachique.



ASPHODELE

Liliacées

Asphodelus microcarpus vir – Belouaz بلواز
Berouak برواق

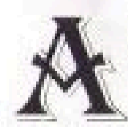
Cette plante vivace assez typique du paysage méditerranéen croît spontanément dans les forêts et aux abords des champs du littoral, du Tell et des hauts plateaux.
Elle se caractérise par de longs épis en forme de chandeliers, recouverts de fleurs blanches argentées à 6 pétales, ses longues tiges peuvent atteindre 1 m 50 de haut et ses feuilles linéaires se regroupent en rosette à la base. Ses racines en forme de tubercules cylindriques sont comestibles. Ce sont ses tubercules qui ont des vertus médicinales : Diurétique et anti rhumatismale.
L'asphodèle est surtout utilisée en médecine traditionnelle algérienne, pour le traitement des otites (avec le suc des tubercules macéré dans l'huile d'olive), des rhumatismes et des douleurs dentaires, en applications locales.
La macération des tubercules en association avec l'orge est en outre préconisée comme diurétique.
Au Maroc les mêmes indications sont retrouvées.

Aubépine

AUBEPINE

Rosacées

Crataegus monogyna et C. oxyacantha – Zârour الزعرور



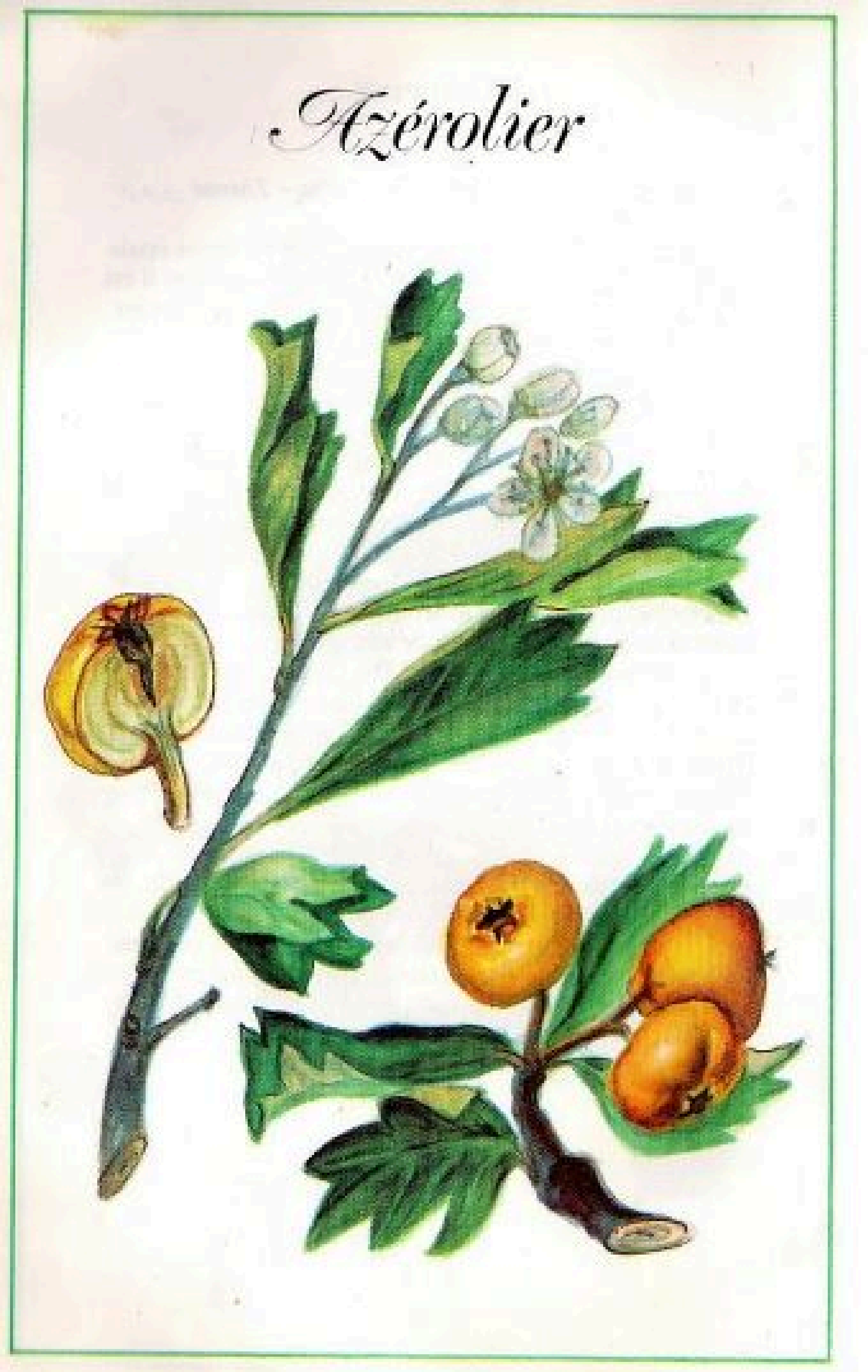
rbrisseau spontané poussant en buissons épais dans les forêts et maquis du Tell algérien, il est parfois planté en haies ou en clôtures dans les jardins en zones rurales.

Ses rameaux gris-bruns sont parsemés de fortes épines. Ses petites feuilles découpées en lobes sont vertes foncées et luisantes et ses fleurs blanches à 5 pétales sont petites et dégagent une odeur rappellant le noyau d'amande amer. Ses fruits à noyaux de la taille d'un pois chiche rouge à la pulpe farineuse douceâtre, sont consommés par les oiseaux.

L'aubépine est souvent confondue avec l'azérolier (du reste ont l'appelle à tord azârour en arabe) qui, lui, a des fruits jaunes (ressemblant à de minuscules pommes) de meilleure qualité et plus gros. Mais l'aubépine n'est pas dépréciée pour autant car elle est douée de qualités médicinales certaines. Dans l'industrie pharmaceutique elle est présente dans la composition de certains médicaments, contre les maladies nerveuses et cardiaques. Elle contient des huiles essentielles et une lactone.

En phytothérapie — on fait des tisanes de fleurs et de fruits (1 cuillère à soupe environ par tasse d'eau bouillante) pour soigner : angoisses, insomnies, vertiges, hypertension, palpitations, troubles cardiaques et nerveux ainsi que pour calmer les coliques et la diarrhée.

En usage externe elle est utile dans les cas de maux de gorge — en gargarismes additionnée de miel. —



AZÉROLIER

Rosacées

Cratægus Azarolus – Ezâarour الزعرور

Cet arbuste de la famille des aubépines peut atteindre la hauteur de 6 mètres et pousse dans les régions méditerranéennes. En Algérie on le rencontre dans le Tell, les hauts plateaux et dans l'est du pays.

Son nom comme on le remarque est Arabe et son emploi remonte à bien longtemps.

Ses feuilles triangulaires découpées en 5 ou 6 lobes, ressemblent parfois à une main (khamsa). Ses fleurs sont blanches ou rosées, regroupées en 6 à 8, axillaires. Les fruits "azéroles" ressemblent à de toutes petites pommes jaune-orangé, pulpeuses et parfumées, de saveur délicieuse.

Dans l'azérolier tout est bon. Ses feuilles en infusion, (1 cuillère à dessert par tasse) sont astringentes et anti diarrhéïques. Ses fleurs comme celles de l'aubépine, sont indiquées contre l'insomnie, l'agitation, les stress, l'angoisse, les palpitations, les troubles cardiaques et nerveux.

Même mode d'utilisation que les feuilles.

La cueillette doit se faire avant la floraison complète (au printemps) et de préférence le matin. Et faire sécher à l'ombre.

Les fruits, qui sont astringents et rafraîchissants, peuvent être consommés au naturel, en gelée ou en marmelade.



BASILIC

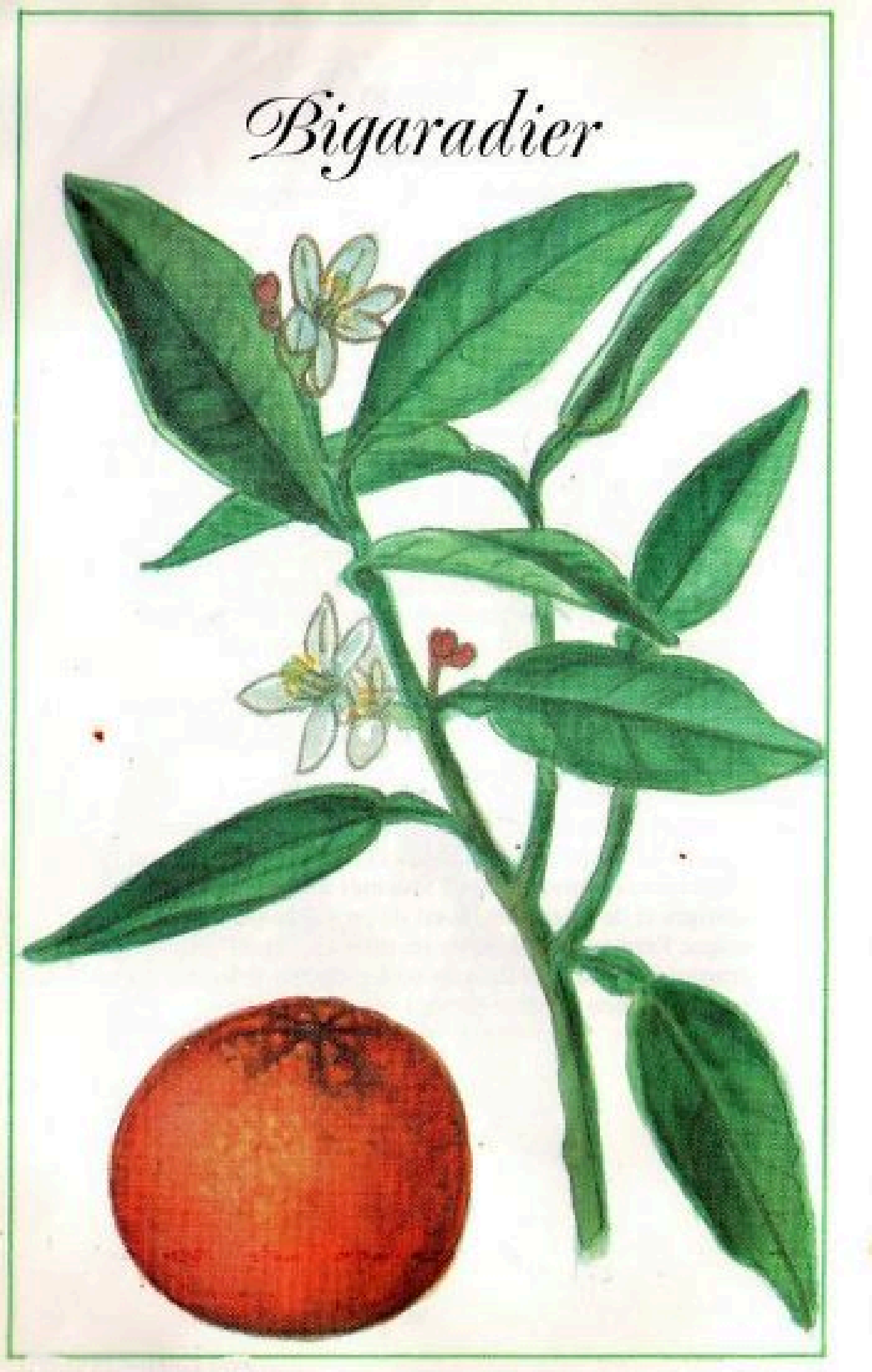
Labiées

Ocimum basilicum – H'baq حبق

Appelée communément basilic cette plante est très répandue dans les régions méditerranéennes. En Algérie on rencontre deux espèces l'une à petites feuilles, annuelle, généralement cultivée en pots, pour décorer les balcons et les coins d'appartements qu'elle parfume agréablement. L'autre espèce est connue sous le nom de H'baq sebâa snin (basilic des sept ans) peut être à cause de sa longévité, car elle pourrait vivre plusieurs années dans la même place. On la distingue par ses feuilles vert-foncé plus grandes, ressemblant à s'y méprendre à la menthe, mais son parfum très arômatique rappel celui de la lavande. Il suffit de toucher une touffe pour que son parfum vous embaume la main, ses petites fleurs blanches sont regroupées en somités.

Cette plante condiment possède des vertus médicinales dont les principes actifs sont : des huiles essentielles (ocimène, linanol, estragol).

Depuis longtemps on l'utilise en médecine traditonnelle et on lui attribue des actions : tonique, antispasmodique, stomachique et surtout antiseptique. Utile en cas d'insomnie, de spasmes d'estomac, de vertiges et de migraines. Il est de croyance populaire qu'il soigne l'épilepsie et éloigne les moustiques – Parties employées : somités fleuries ou feuilles en infusion (une petite poignée par litre d'eau.)



BIGARADIER

Rutacées

Citrus aurantium – Larandj الرنج

Arbre à fruit sauvage cultivé pour servir de porte greffe et pour la culture de la fleur d'oranger ; particulièrement fréquent dans la Mitidja.

Le bigaradier n'est pas très différent, par ses feuilles persistantes et ses fleurs au parfum suave, de l'oranger doux. Son fruit n'est pas comestible car il est amer, pourtant certaines ménagères savent en faire de délicieuses confitures. Il contient des principes actifs : I imonène, géraniol, linalol, nérol dans son essence et d'autres constituants dans ses fruits et feuilles : acides, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et des principes amers non azotés (amaroïdes). On connait l'utilisation de l'essence de fleurs d'oranger dans la médecine populaire (quelques gouttes dans les tisanes de bébé pour le faire dormir). Parfois elle est associée à quelques feuilles du même arbre. L'essence de fleur d'oranger et utilisée presque dans tous les plats sucrés et les "charbates" (boissons rafraîchissantes algériennes), malheureusement actuellement on tend de plus en plus à commercialiser de l'essence arômatique artificielle.

L'infusion de feuilles séchées, de fruits séchés ou d'écorces ont des propriétés : psycho-dépresseur, tranquillisant, antispasmodique, légèrement hypnotique, recommandée dans les cas de palpitations, d'insomnies, d'exitabilité et d'irritation nerveuse, 3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante à laisser infuser 10 à 15 mn. L'essence est obtenue par distillation à la vapeur, de fleurs fraîches.

Bourrache



BOURRACHE

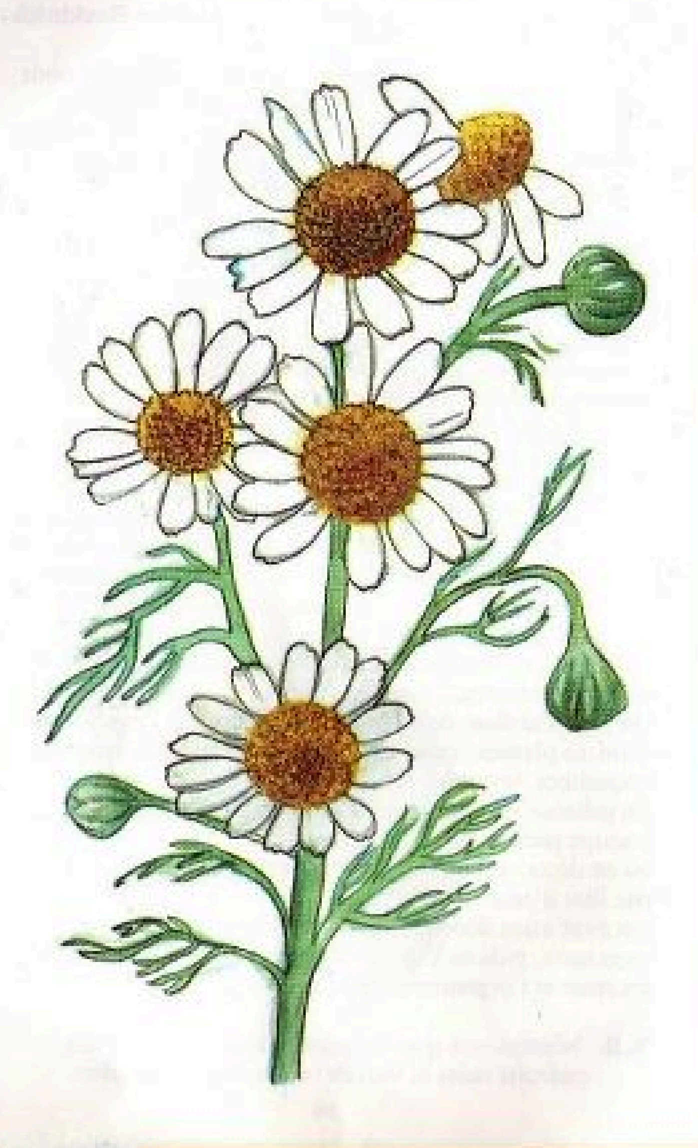
Borraginacées

Borago officinalis – Lisan et at thawr – Harcha-Boukhrich

La bourrache est une herbe annuelle, qui a pour habitat naturel les champs, les friches et les lieux incultes. Aussi dès l'arrivée du printemps, on ne fait pas un pas sans la rencontrer sur son chemin à la campagne, et même en bordure de route. Seules ses fleurs bleues semblent attirer l'attention des enfants, qui s'amusent souvent à en faire de jolis colliers. A premier abord la bourrache est repoussante à cause de son corps hérissé de poils raides, blancs. Mais si ses feuilles oblongues et alternes ne sont pas particulièrement gracieuses, elles sont par contre reconnues posséder de grandes vertus médicinales.
On peut citer ses propriétés principales comme : dépurative, diurétique avec action bienfaisante sur l'appareil urinaire (surtout les reins), sudorifique, émolliente et adoucissante. En outre elle est indiquée dans les cas suivants : états fébriles, affections cutanés, affections pulmonaires (bronchites, rhumes), néphrites et rétention urinaire, rhumatismes, enfin entéro-colite et constipation.
Ses principes actifs connues : mucilage (dans les fleurs), saponine, résines...
On peut l'utiliser de différentes manières, et l'associer à d'autres plantes : cresson, pissenlit chicorée, fumeterre, coquelicot, lavande...
En infusion de fleurs seules ou avec les feuilles (1 cuillère à soupe par tasse et 3 fois par jour),
ou en décoction de la plante entière (sans racines) 50 g. par litre d'eau.
On peut aussi découper la plante (feuilles et tiges) en morceaux, puis en extraire le jus qui est réputé nettoyer les reins et l'organisme (pris à jeun).

N.B. N'employer que des plantes récoltées dans des endroits sains et loin de la circulation routière.

Camomille



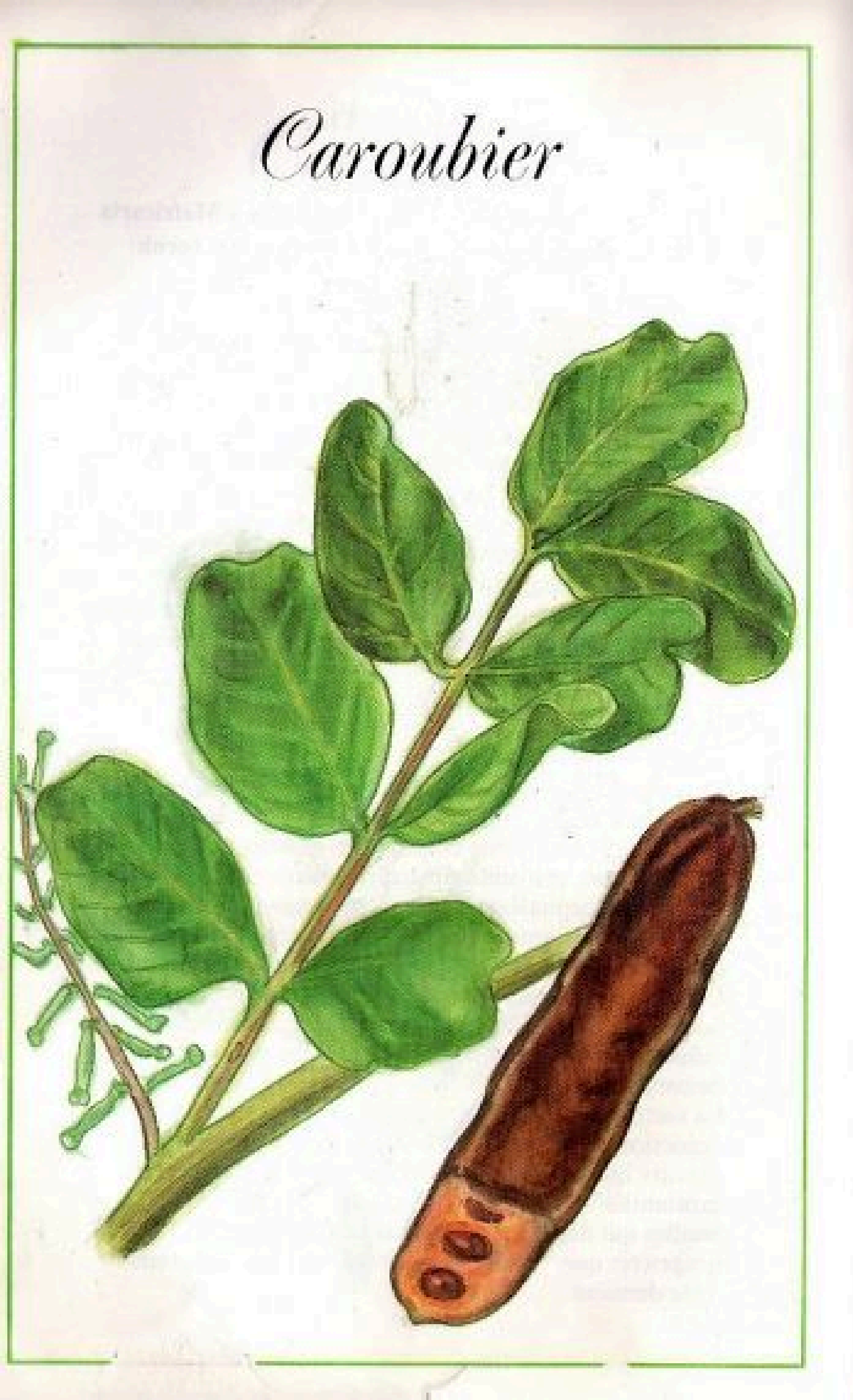
CAMOMILLE

Composées

Anthémis arvensis – A. cotula – A. nobilis – Matricaria chamomilla – chrysanthemum parthenium bernh

Baboundj البابونج

Les camomilles, sont des plantes annuelles de la famille des composées. Il existe plusieurs variétés, cultivées ou spontanées.
A. arvensis, A. cotula, Matricaria chamomilla et chrysantemum sont des espèces spontanées qui existent à l'état sauvage dans les champs et cultures en Algérie.
La variété A. nobilis est principalement cultivée en Europe où elle est connue sous le nom de camomille romaine. La camomille est caractérisée par des capitules floraux formés de ligules blanches entourant un bouton jaune et des feuilles finement découpées en segments étroits.
L'Anthémis a pour principes actifs, une essence céruléenne à anthémène, une résine, du calcium et du souffre.
La matricaire quant à elle est riche en essence à azulène, et en acide salicilique. Les propriétés de la camomille sont importantes. On la cite comme antispasmodique, stomachique, anti-inflammatoire, bactéricide, vermifuge, antalgique (céphalées), tonique, en usage interne. En usage externe comme cicatrisante, bactéricide (en cas de conjonctivites,en lavage des yeux) et (sur les dermatoses).
L'infusion se fait à raison d'une dizaine de capitules floraux par tasse,à boire après les repas. La même infusion peut servir à nettoyer les plaies et les yeux en cas de conjonctivites.
La matricaire est en outre employée en cosmétologie : en décoction concentrée elle éclaircie les cheveux.
A noter que chrysanthémum parthénium dite "grande camomille" ou "camomille puante" (a cause de ses feuilles qui dégagent une odeur très forte) a les mêmes propriétés que "Anthémis nobilis" mais on lui préfère cette dernière.



CAROUBIER

Césalpinées
Cératonia siliquata L. – Kharoub خروب

C'est un arbre à feuillage persistant haut de 6 à 12 m, commun à la région méditerranéenne. En Algérie on le rencontre beaucoup sur le littoral et dans les forêts du Tell.
L'espèce C. siliquata L., est à feuilles composées à folioles arrondies, opposées et courtement pétiolées. Sont fruit est une longue gousse plate à épiderme dur qui prend une couleur marron à maturité. Il a une chair sucrée et des graines dures appellées carats (utilisées autrefois, comme poids, par les joailliers et orfèvres, le carat équivaut à 0,2 g.).
Le caroube est le remède classique des diarrhées infantiles.
Le caroube mûr est riche en sucres (saccharose, glucose) en matières organiques non azotées et en cellulose.
Le fruit réduit en poudre, est consommé soit cru, soit en décoction acqueuse.
Outre ses propriétés, anti-diarrhéïques on lui reconnaît celles d'être, astringent, anti-catarrhal, diurétique et expectorant.



CELERI

Ombellifères

Apium gravéolens var. dulce – Crafess كرافس

Le céleri est une ombellifère cultivée comme légume dont l'espèce d'origine est l'ache des marais (Apium graveolens L.) variété rustique au goût légèrement amer et à l'arôme plus prononcé. Hormis ses qualités culinaires, le céleri est apprécié pour ses vertus médicinales.

Ses principaux constituants connus sont : une huile essentielle, un principe amer, des minéraux, des vitamines A, B, C,...

Absorbé cru, il est tonique, stimulant et revitalisant. Cependant il est moins digestible que cuit. Consommé en bouillon, ou en décoction, il est apéritif, reminéralisant, tonique, draineur hépatique, diurétique et stimulant des fonctions intestinales.

En outre il est recommandé dans les régimes alimentaires, contre l'obésité et l'asthénie.

La décoction de racines (50 g. environ dans 1 litre d'eau) est utile en cas de calculs rénaux. On signale d'autre part que des cas de néphrites chroniques ont pu être traitées avec succès, avec de la sève de plants de céleri fraîchement cueillis.

L'infusion de semences (1/2 cuillère à café par tasse d'eau) est carminative et digestive.

Enfin en usage externe, le céleri trouve son emploi dans le traitement des engelures et des plaies par son action cicatrisante.

L'ache des marais a les mêmes propriétés que le céleri, mais il est déprécié en cuisine à cause de son goût un peu amer.

Chicorée



CHICOREE

composées

Cichorium intybus – Hindaba هندباء – Seris سريس

Plante composée vivace que l'on rencontre dans les prés, au bord des champs et en bordure des chemins. La chicorée sauvage dont les tiges fortes et ramifiées peuvent atteindre 90 cm de haut, portent quelques feuilles lancéolées en hauteur et à la base des feuilles divisées en lobules à bords sinueux. Les fleurs aux pétales bleues poussent en groupe de 2 ou 3 capitules, sur des tiges creuses et dépourvues de feuilles. Sa racine brunâtre renferme de l'inuline et de l'intybine ainsi qu'une quantité d'amidon et de sucre dont on se servait autrefois pour obtenir un succédané de café, après une torréfaction convenable. Aujourd'hui la chicorée sauvage est récoltée le plus souvent pour ses propriétés médicinales.

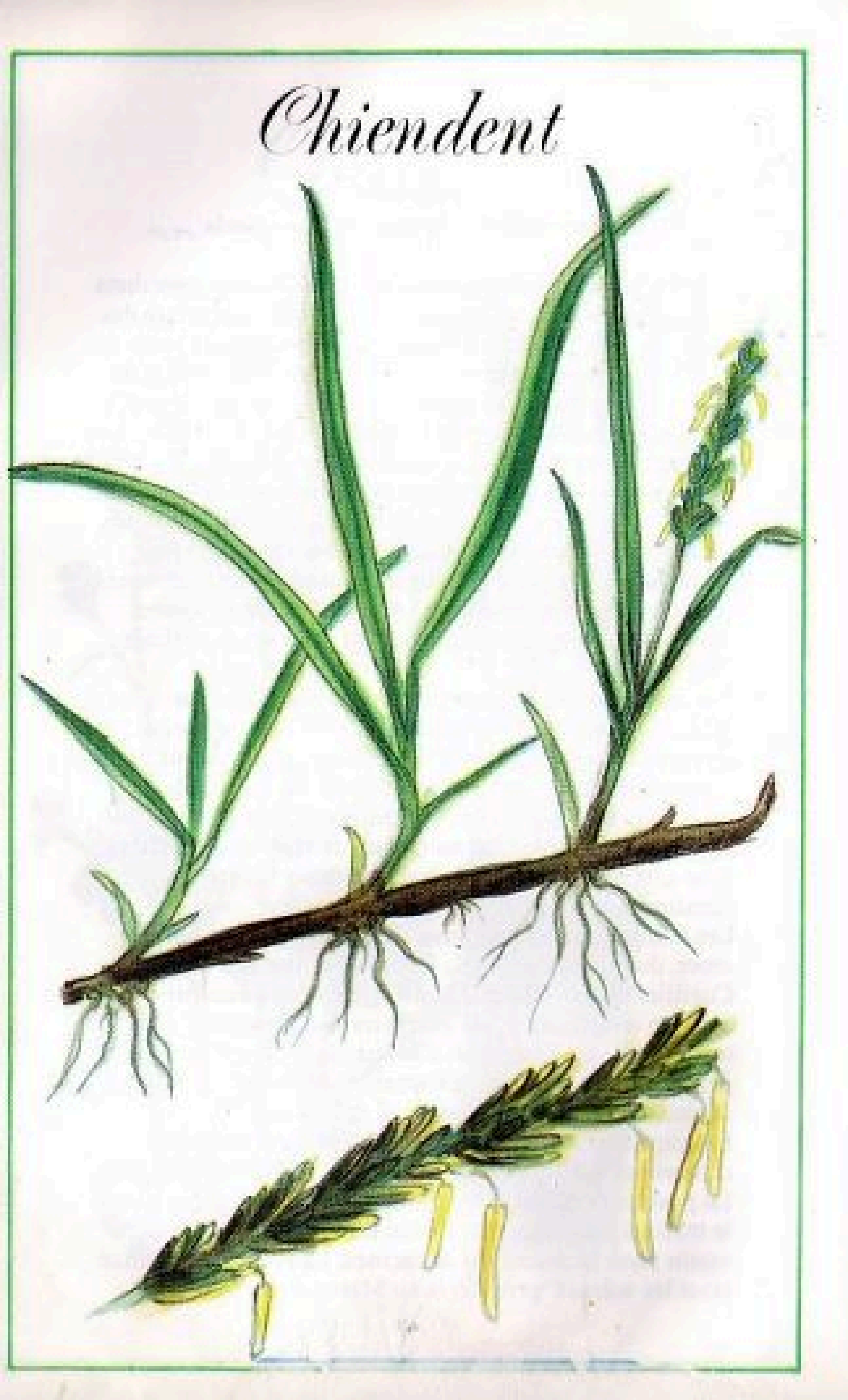
La racine cueillie en automne une fois la floraison terminée ; séchée au soleil puis coupée en morceaux, servira à faire des décoctions, conseillées pour tonifier l'organisme, désengorger le foie en cas de jaunisse, faciliter la digestion et activer les sécrétions biliaires.

Une cuillère à désert de morceaux de racines désséchées, dans une tasse d'eau est préconisée pour vaincre la constipation et ouvrir l'appétit.

Les feuilles renferment aussi de l'inuline, un principe amer, des vitamines C, K, P, du fer et des sels de potasse. Cueillies en période de floraison (séchées à l'ombre et dans un endroit aéré, si l'on désire les conserver), elles serviront à la préparation d'infusions, à raison de 40 g. par litre d'eau, pour les propriétés suivantes : dépurative, hépatique, digestive et tonique.

Les capitules floraux dont le principe actif est la cichoriine, peuvent être associés aux feuilles en infusion.

La posologie indiquée est : 2 tasses par jour, dont 1 tasse le matin à jeun pour l'infusion ou 1 tasse seulement le matin pour la décoction de racines. La plante est connue pour les mêmes propriétés au Maroc et en Tunisie.



CHIENDENT

Graminées

Agropyrum repens : Triticum repens L. – cynodon dactylon L. – guezmir قزمير

Les chiendents (il existe plusieurs espèces) sont des plantes qui poussent au milieu des cultures ou dans les lieux incultes. Il s'agit d'une sorte de gazon envahissant, considéré comme mauvaise herbe par les agriculteurs.

Cependant du point de vue médical, c'est une plante pleine de vertus dont les principes actifs sont des tructosanes (triticines), des traces d'huile essentielle (agropyrène), des sucres et des sels de potassium. De plus elle contiendrait une essence antibiotique.

Le chiendent est essentiellement diurétique mais il est aussi fébrifuge et émollient.

En outre, il est considéré comme anti-inflammatoire, décongestionnant des voies urinaires et conseillé en cas de lithiases (rénales ou biliaires). On lui associe dans ces cas, parfois d'autres plantes telles que : l'orge, l'arénaria et la racine de réglisse.

En mode d'emploi il est conseillé de faire bouillir 25 à 30g. de rhizome et de tige coupés en morceaux dans un litre d'eau.

A la fin de l'ébullition compléter le litre, avec de l'eau préalablement bouillie, pour remplacer la partie évaporée.

Pour en améliorer le goût ajouter quelques morceaux de racines de réglisse.

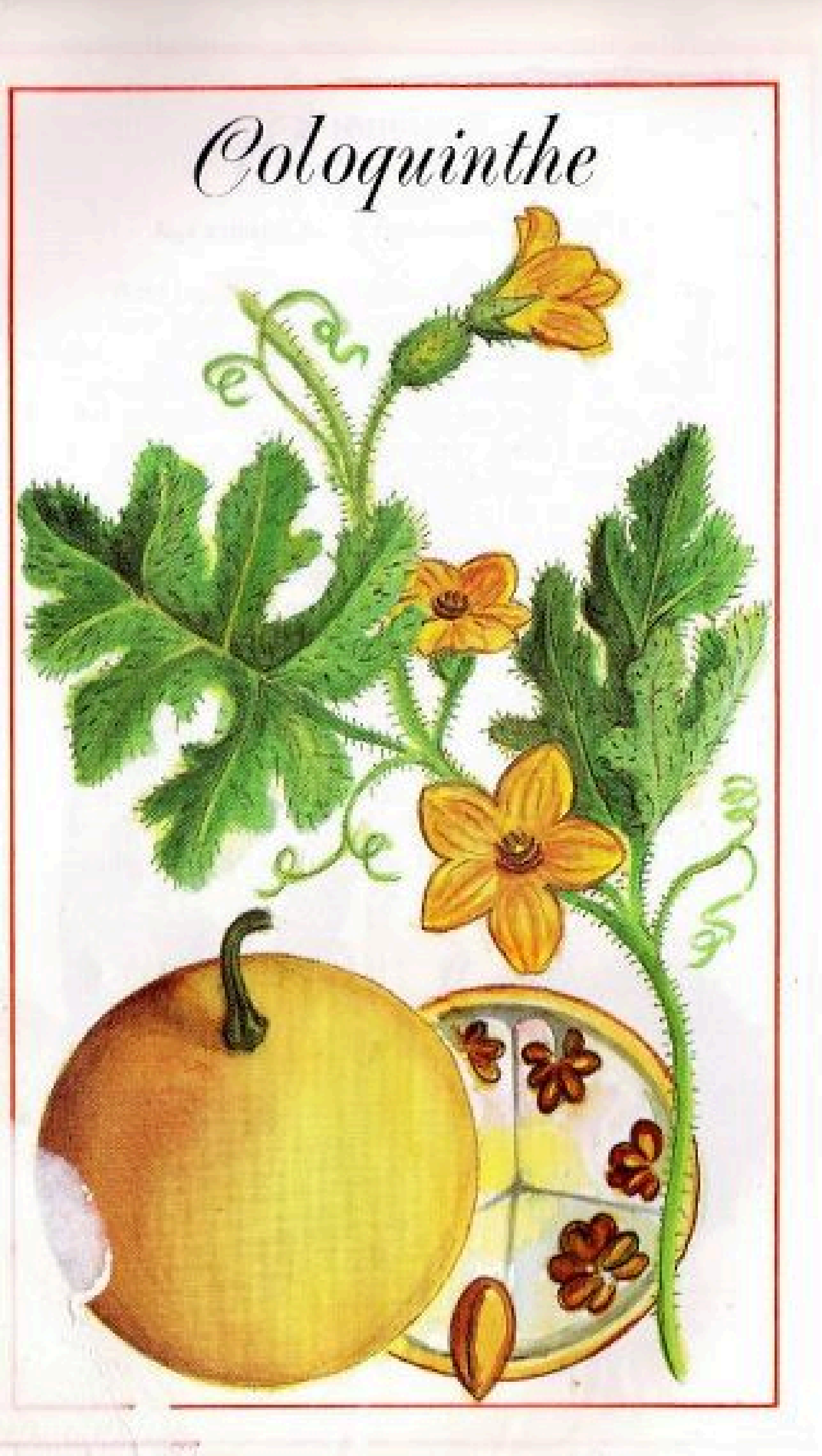
Colchique

COLCHIQUE

Liliacées

Colchicum automnale L. – Chamira : شميرة

Le colchique est une plante vivace qui croît abondamment dans les régions tempérées d'Europe. En Algérie il fait apparition ça et là en automne (comme son nom latin l'indique), dans les patûrages et les clairières, commun dans le Tell. Le colchique, comme tous les liliacées, est une plante à bulbe donnant naissance à une tige lisse en tube d'environ 20 cm de haut, au sommet de laquelle éclôt une fleur de couleur lilas en forme de cloche. Ses longues feuilles lancéolées et nervurées n'apparaissent qu'au printemps ainsi qu'un fruit capsulaire de couleur verte. On extrait du bulbe et des graines du colchique plusieurs substances dont la colchicine, un alcaloïde très toxique classé au tableau A de la pharmacopée. Le principe actif de la colchicine est utilisé depuis longtemps en médecine pour le traitement des névralgies, de la goutte et des rhumatismes. Toutefois, à cause de sa toxicité, il n'est utilisé que sur prescription contrôlée d'un médecin et sa préparation est strictement réservée aux pharmaciens.



COLOQUINTE

Cucurbitacées
Colocynthis vulgaris L. – hantal حنظل
citrullus C. shrad

Plante vivace rampante, croissant dans les régions méditerranéennes et le Sahara.
Sa tige est munie de vrilles et son fruit est une grosse baie sphérique de couleur ocre à maturité, de la dimension d'une grosse orange, lisse ou globuleuse (suivant la variété) à sarcocarpe spongieux. Ses feuilles sont multilobées et velues et ses fleurs jaunes. Le fruit est d'un goût très amer. Ses principaux constituants connus sont : une huile essentielle, du citrullol, des alcaloïdes... Son emploi comme plante médicinale remonte à très longtemps en Algérie où elle est usuellement utilisée comme : anti diabétique et comme purgatif sous forme d'infusion très diluée, de fruit émondé puis séché ou de pulpe écrasée. Elle est toutefois contre indiquée dans les cas : d'antérites, hémorroïdes, congestion pelvienne, inflammations intestinales (Dr Valnet).
A forte dose c'est un purgatif drastique qui provoque de terribles coliques.
En usage externe son emploi comme anti rhumatismal est courant. On le prépare en macération huileuse, applicable sur les zones douloureuses. Le fruit frais est aussi utilisé pour soigner les furoncles.
Les mêmes indications sont retrouvées au Maroc et en Tunisie.
La coloquinte est signalée comme toxique et classée au tableau C de la pharmacopée.

Concombre d'âne

CONCOMBRE D'ANE

Cucurbitacées

Ecbalium elaterium rich. – Fegouss lahmir فقوس لحمير

Plante vivace commune dans les fossés et les décombres, dans toute l'Algérie.
Il n'existe qu'une seule espèce connue.
Semi-rampante et couverte de poils raides, à feuilles charnues, multilobées à bordures en dentelles. Ses petites fleurs sont jaunes et son fruit ovoïde, verdâtre de 3 à 5 cm, hérissé de poils.
Malgré sa toxicité notoire le concombre d'âne jouit d'une grande popularité en Algérie. Il est souvent donné en remède sous forme d'instillations nasales de suc de fruit contre la jaunisse et en applications locales du suc du fruit râpé ou de la décoction de graines, comme traitement des hémorroïdes.
Ses racines sont aussi employées après macérations dans de l'huile chaude, comme antirhumatismale et antalgique, en applications externes, sur les zones douloureuses. Il est toujours bon de rappeller la toxicité de la plante, qui peut provoquer des accidents très graves.
Connu en Tunisie et au Maroc pour les mêmes propriétés.

Coquelicot



COQUELICOT

Papaveracée

Papaver rhoeas – Ben nâaman بن نعمان

Plante sauvage qui pousse dans les moissons, dans les champs et les côteaux, un peu partout dans le monde. Elle ne fait donc pas exception en Algérie où en la rencontre à profusion parmi les céréales.

Le coquelicot est une plante annuelle à tiges velues, raides au sommet desquelles s'épanouissent de grandes fleurs solitaires, écarlates de 5 a 8 cm de diamètre, pourvues de nombreuses étamines noires.

Le coquelicot est le cousin du "Papaver Somniferum" qui n'est autre que le pavot, d'où on extrait l'opium, mais cette parenté n'est signalée qu'à titre indicatif. Le papaver rhoeas n'a ni les principes actifs ni les propriétés narcotiques de cet opiacé. En ce qui concerne notre coquelicot les principes de base connus sont : mucilage, rhoeadine, nitrate de potasse...

En pharmacie on utilise ses pétales pour préparer un sirop et des pilules d'extrait mou.

L'infusion de pétales (séchées rapidement au soleil) est antispasmodique, sédative de la toux, adoucissante, émolliente, sudorifique et sédative. On la recommande aux insomniaques le soir avant le coucher. Une pincée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante.

On l'utilise aussi en cataplasmes contre les inflammations oculaires. Les capitules (débarrassé de leurs graines) ont à peu près les mêmes propriétés que les fleurs.

Le coquelicot peut être associé à d'autres plantes comme la réglisse, la mauve, la guimauve et la violette.

Coriandre

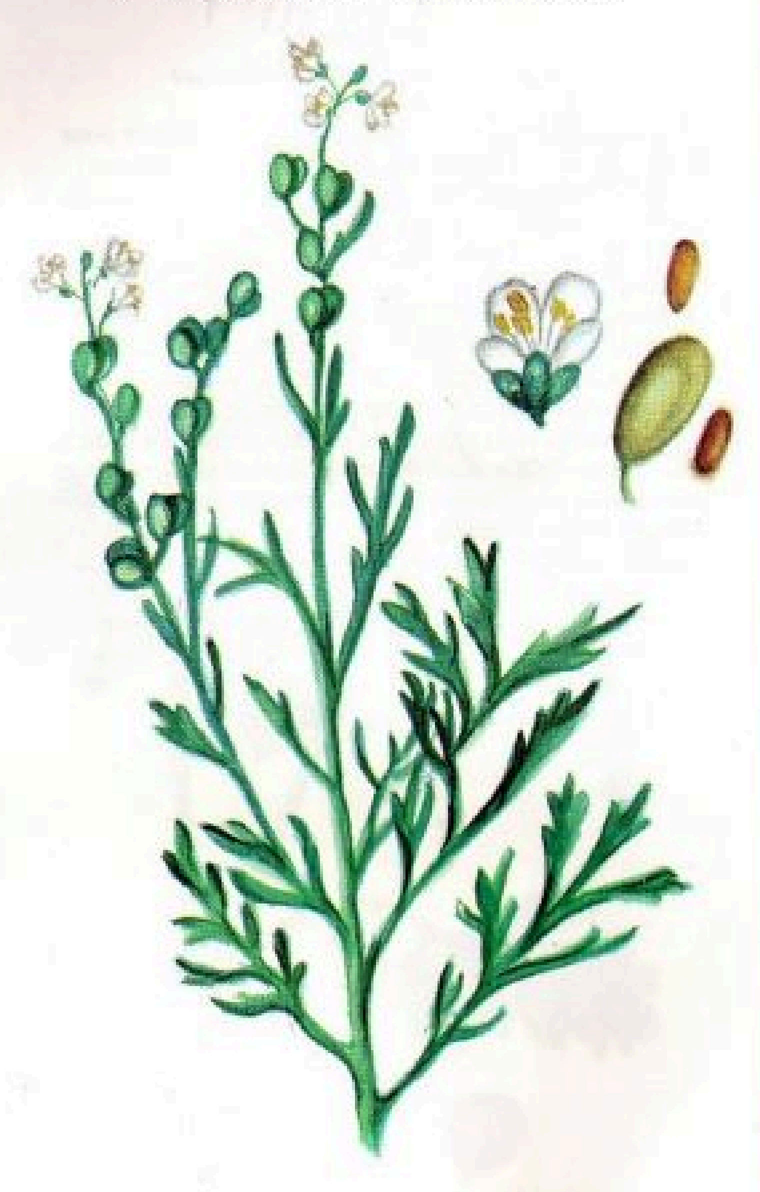
CORIANDRE

ombellifères

Coriandrum sativum – Kosbar قسبر

Plante cultivée abondamment en Algérie pour sont utilisation culinaire. Le coriandre qui ressemble beaucoup au persil diffère par son arôme, son utilisation et ses propriétés.
En cuisine, le coriandre en feuilles fraîches ou graines accompagne inévitablement la fameuse "chorba", soupe de grains de blé concassés et de légumes coupés en dés.
La graine de coriandre a des propriétés stomachique, sudorifique et stimulante, l'infusion (50grs. par litre d'eau) est utile en cas d'aérophagie, de digestion difficile, de flatulences et de spasmes d'estomac. Son arôme dû à une essence (coriandrol, géraniol, linalol) est agréable et relève la saveur des aliments. Accompagnant les viandes il en facilite la digestion.
Les fleurs de coriandre séchées à l'ombre ont des propriétés analogues à celles des semences.
Au Maroc et en Tunisie il connaît les mêmes utilisations.

Cresson alénois



CRESSON ALENOIS

Cruciféracées
Lépidium Sativum L. – Harf حرف
Hab archad حب الرشاد

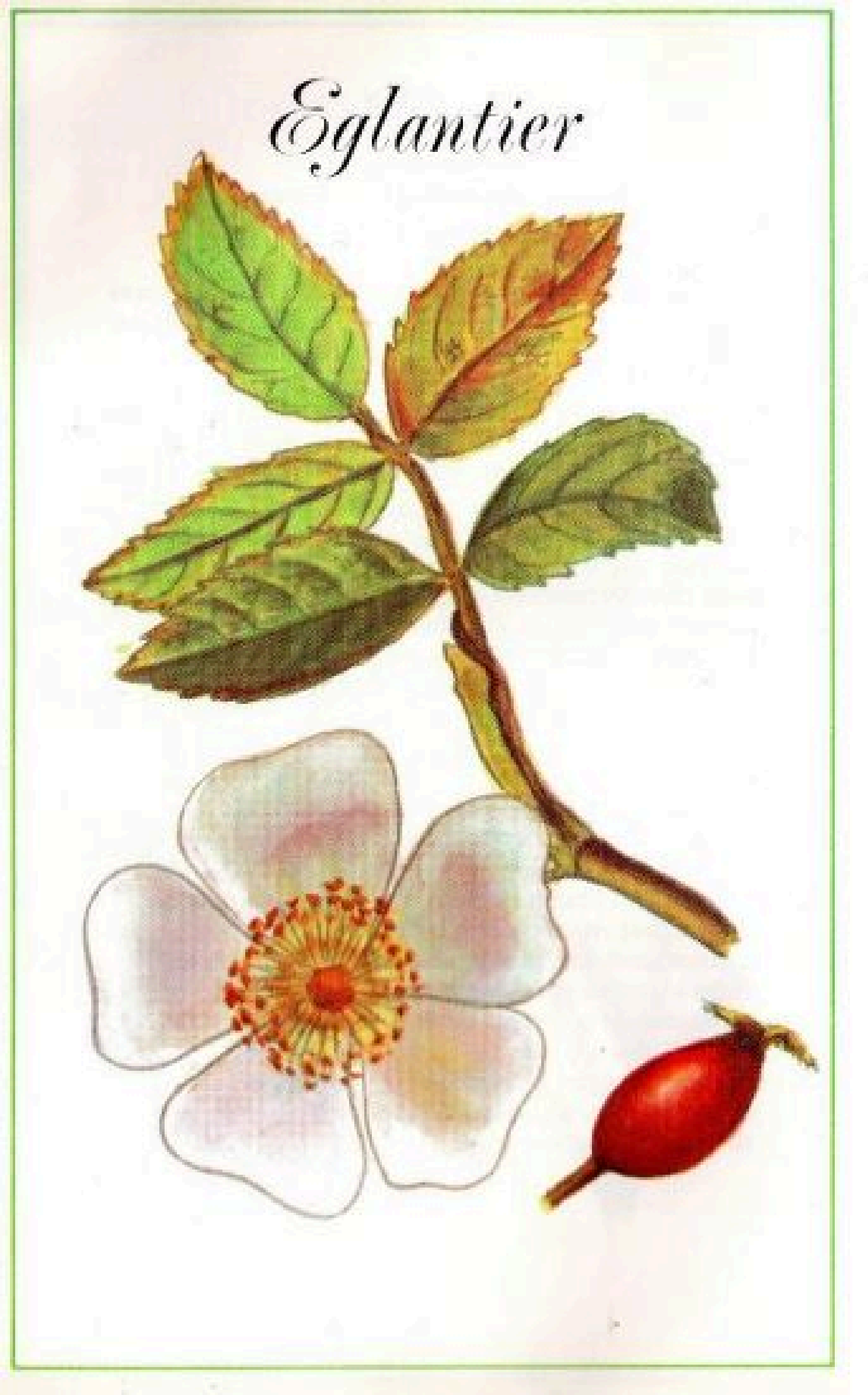
Petite plante annuelle cultivée depuis bien longtemps dans le monde Arabe, où elle a toujours été considérée comme une panacée de la médecine populaire.
Le cresson Alénois est une plante à la tige tendre et aux feuilles profondément découpées. Ses fleurs sont blanches et petites à quatre pétales, son fruit est une petite graine rougeâtre qui naît dans une petite capsule (par deux).
On utilise les feuilles et les tiges comme salade, leur goût piquant est très agréable, rappellant un peu celui du cresson des fontaines (guerninouche). Il peut être aussi, finement découpé et ajouté au fromage blanc.
Mais le Horf est surtout connu pour ses petites graines au goût piquant, riches en vitamines et en oligo-éléments.
Il est consommé avec du miel en usage traditionnel pour combattre l'anémie et l'asthénie ; c'est un reminéralisant, dépuratif, hypoglycémiant et tonique qu'on donne aux femmes après accouchement, aux enfants et aux adultes affaiblis ou en convalescences. C'est en outre un remarquable apéritif.
Le horf est vendu chez les herboristes et les épiciers au Maroc et en Tunisie.

Cyprés

CYPRES

Cupressacées
Cupressus sempervirens L. – Essarow الصّرو
Bestane بستان

ESSENCE du pourtour méditerranéen, le cyprès est essentiellement un arbre d'alignement (en brise vent) et d'ornement.
C'est un « semper virens » (toujours vert), qui peut atteindre 30 m de haut, dans la variété « Fastigiata », dont la forme est dressée et étroite, à la cime en pointe. La variété « horisontalis est à ramification plus étalée. Dans les deux cas les branches sont brunâtres, et les feuilles fines en petites écailles opposées, appliquées sur le rameau. Les fleurs poussent à l'extrémité des rameaux en petit châtons mâles ou femelles. Le fruit globuleux est de couleur verte de la taille d'une noix, formé de plusieurs grosses écailles.
Le cyprès a de nombreuses propriétés curatives :
Sédatif, astringent, vasoconstricteur...
On l'utilise dans le traitement des hémorroïdes et les varices soit en compresses tièdes, en lavages, ou bains de selles dans le cas d'hémorroïdes. Suivant le cas, on prépare une décoction de feuilles et de cônes, avec la quantité d'eau nécessaire.
D'autre part l'huile essentielle du cyprès (extraite par distillation) est considérée comme antitussif, antispasmodique, antirhumatismale et astringente.
Dans les cas de toux spasmodique, de grippe et d'énurésie, la posologie est de 3 à 5 gouttes d'extrait fluide, 3 fois par jour.
Quelques gouttes d'essence de cyprès sur l'oreiller le soir au couché, soulage les voies respiratoires en cas de grippe, rhumes et bronchites.



EGLANTIER

Rosacées

Rosa canina – ouerd enasri ورد النسري

On désigne souvent sous le nom d'églantier, plusieurs rosiers sauvages d'espèces très voisines, difficiles à différencier les unes des autres, fréquents dans les haies,les buissons et à l'orée des forêts, communs dans le Tell et la Mitidja. Ces arbustes sarmenteux ont en commun leur forme en massif broussailleux, leurs tiges longues porteuses d'épines crochues vulnérantes et leurs fleurs blanches ou rosées à 5 pétales, aux réceptacles floraux qui prennent la forme d'un pseudo-fruit en enflant. Mais malgré leur ressemblance, il est possible, à un observateur avisé de reconnaître un églantier (Rosa canina), à sa grande fleur rosée au parfum délicat et à son fruit ovale, plutôt allongé, rouge vif brillant. Le fruit de l'églantier est particulièrement riche en vitamine C, mais il contient également d'autres vitamines A, B, PP, E, K, des acides organiques et du tanin. Ses propriétés médicinales sont remarquables : ses fruits rouges, préparés en sirops, ou en gelées ont une action, stimulante, fortifiante, astringente, antiscorbutique, et vermifuge (ascaris).
Sa confiture serait efficace contre la diarrhée, la dissenterie et les avitaminoses. L'infusion de fruits a des propriétés curatives contre les calculs rénaux, et l'infusion de fleurs et de feuilles est indiquée contre les troubles nerveux, insomnies et palpitations; en outre elle est laxative.
Si l'on souhaite consommer les fruits, il est recommandé de bien les laver pour les débarrasser des poils et pépins qui s'y trouvent à l'intérieur.



EUCALYPTUS

Myrtacées

Eucalyptus globulus Labill – calitouss كاليتوس

L'eucalyptus est fréquemment planté en bordures de routes et forme beaucoup de bois dans la partie nord du pays, où il a été introduit depuis fort longtemps.

C'est un arbre qui peut atteindre des hauteurs considérables (30 m). Ses feuilles sont falciformes, coriaces et alternes ou ovales et opposées, suivant l'âge des rameaux. Son fruit et une capsule pointue et ses fleurs globuleuses de couleur jaune paille. Une odeur fraîche et expectorante se dégage de cet arbre.

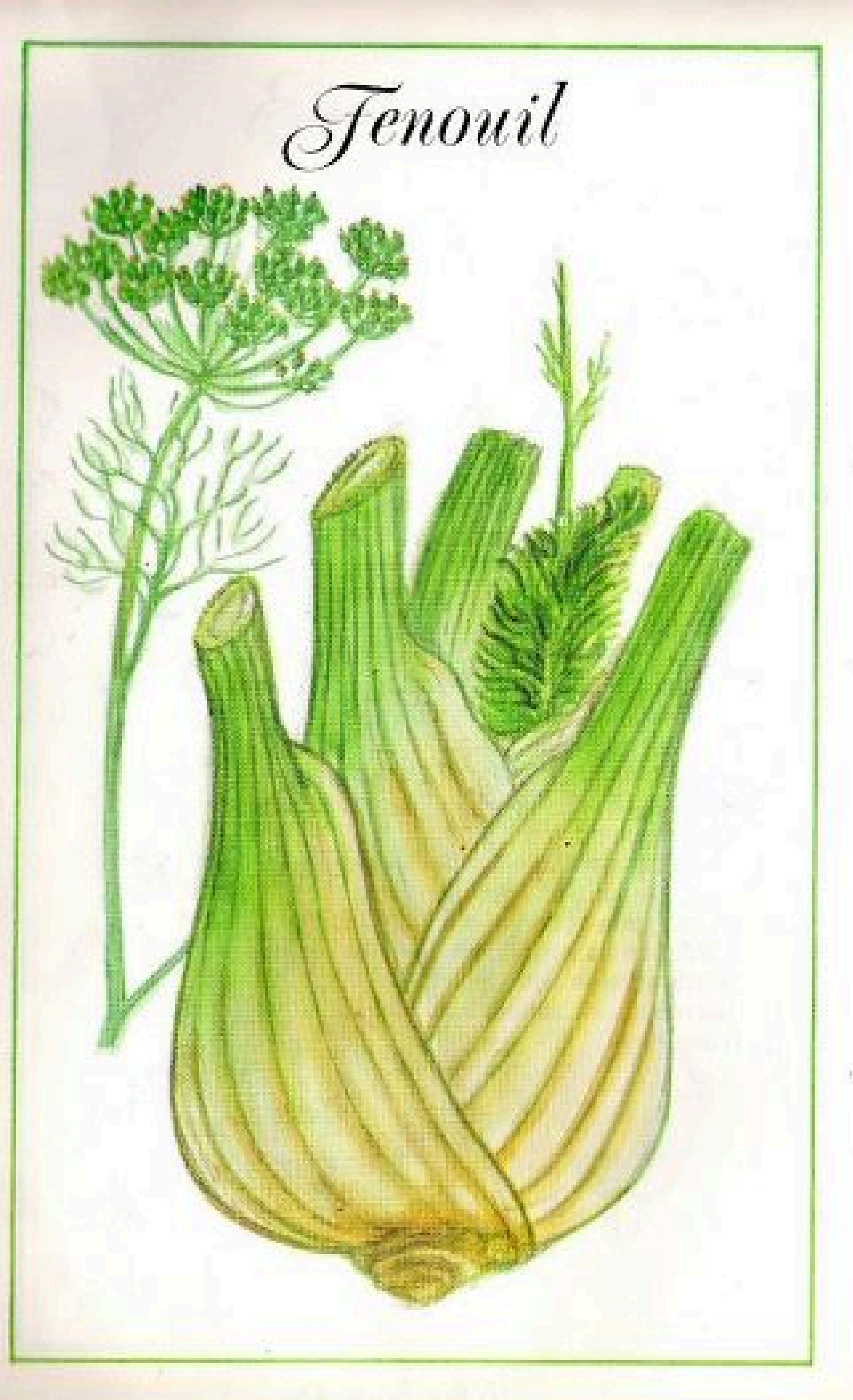
Les feuilles de l'eucalyptus donnent par distillation, un éthérol et une essence (eucalyptol) utilisée comme remède contre les affections respiratoires et les douleurs rhumatismales, dans des préparations pharmaceutiques : d'huiles, de sirops, de pommades ou de baumes. En usage traditionnel on utilise ses feuilles pour lutter contre les grippes, les rhumes et les bronchites.

Il est recommandé de faire des fumigations dans les maisons, en cas d'épidémie de grippes, pour prévenir la contamination.

Pour le traitement des maladies saisonnières des voies respiratoires, il est conseillé de faire bouillir des feuilles d'eucalyptus et d'inhaler les vapeurs balsamiques.

L'infusion (environ 10grs. par tasse) est une boisson fébrifuge,balsamique et antiseptique.

Les mêmes indications sont données au Maroc et en Tunisie.

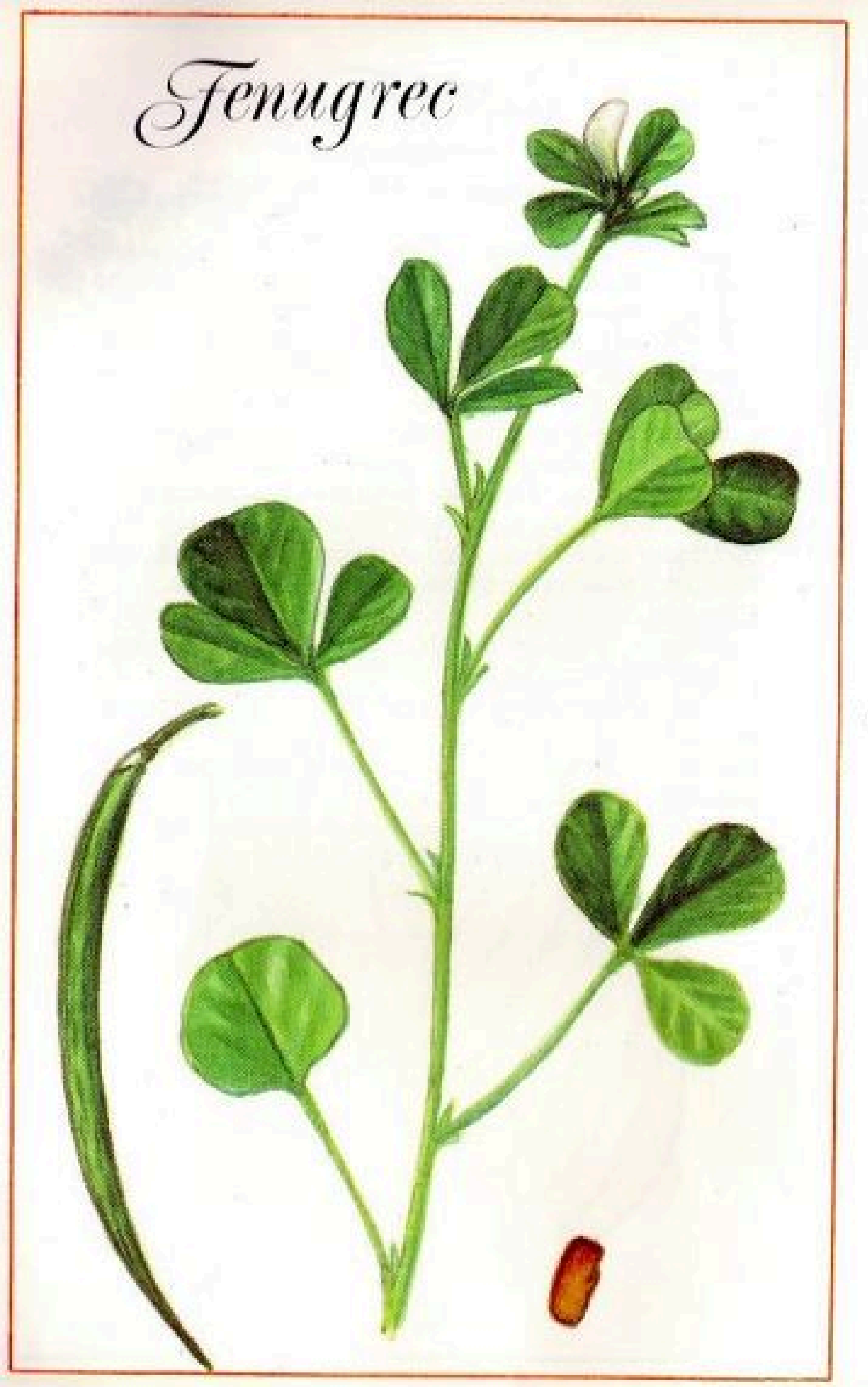


FENOUIL

ombellifères

Fœniculum vulgare var. dulce – Besbas بسباس

Le fenouil est connu de tous. La base de la plante est consommée comme légume, cuit ou cru en salade. Ses feuilles supérieures finement découpées, sont rarement consommées, quant à ses fruits qui sont disposés en ombelle au sommet de la plante, contiennent de grandes quantités d'essence d'anis (d'anéthol de fenchone) utilisées dans l'industrie, et en pharmacie elle entre dans la composition de certains médicaments avec la poudre de réglisse. Ses racines sont utilisées aussi en phytothérapie comme diurétique, carminatif et emmenagogue, les graines et les feuilles de la base ont une action apéritive, laxative et vermifuge.
Elles sont efficaces pour combattre la formation de gaz intestinaux, la nausée et le hoquet . Elles activent aussi les fonctions digestives.
On emploie les racines en décoction à raison de 60 g. par litre d'eau.
Les semences en infusion une cuillère à dessert par tasse, à prendre après les repas.
Les cataplasmes de feuilles sont conseillés contre les engorgements des seins et contre les abcès.

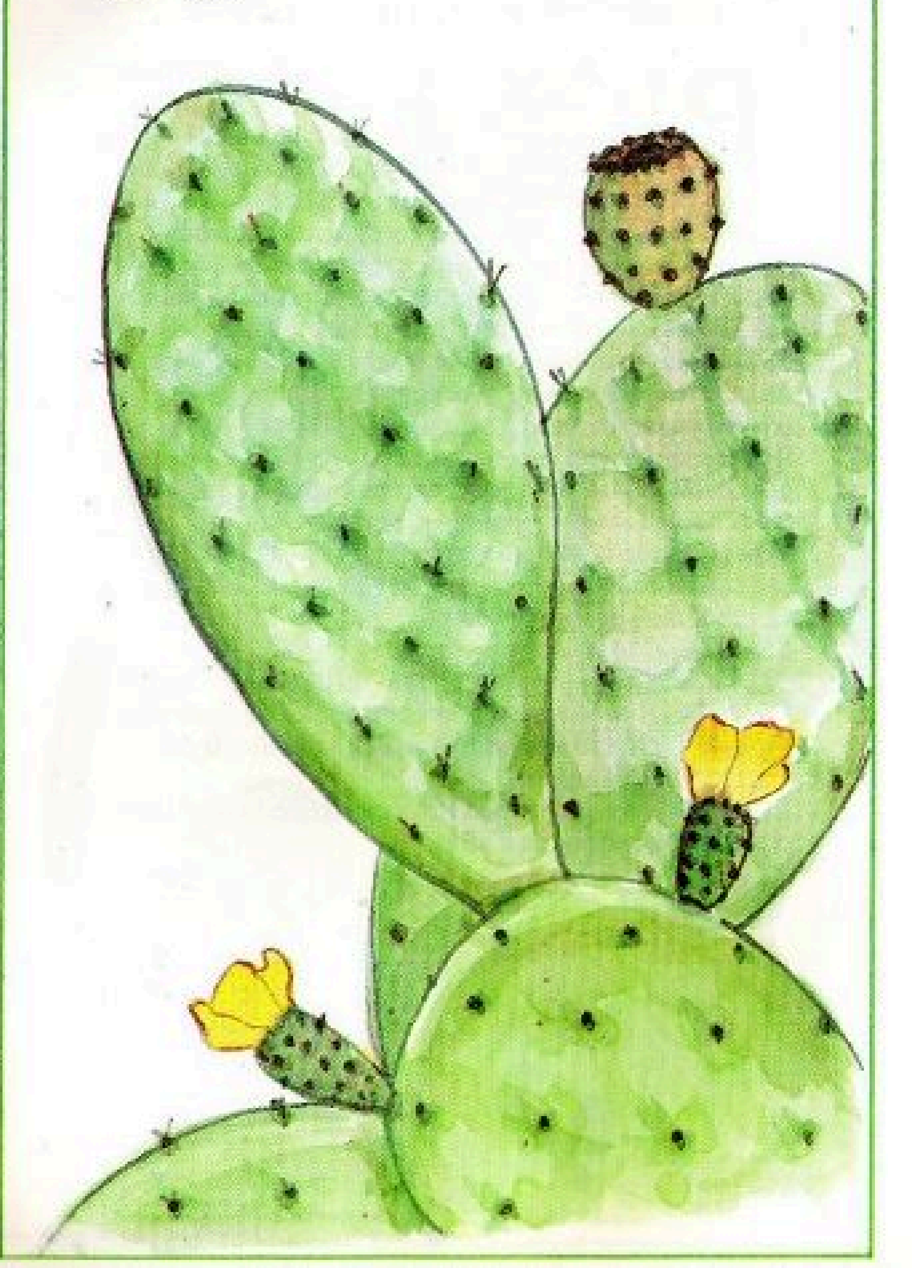


FENUGREC

Légumineuses
Trigonella fænum graecum L. – Halba حلبة

Plante d'origine orientale qui est actuellement cultivée dans les régions nord de l'Algérie.
Le fenugrec ou encore appelé trigonelle est une plante herbacée d'environ 30 cm de hauteur aux feuilles longuement pétiolées et divisées en 3 folioles ressemblant à des trèfles. Ses petites fleurs blanches laissent place à des gousses allongées pouvant contenir jusqu'à 20 graines polyédriques de couleur ocre-jaune.
Le fenugrec est connu et utilisé depuis de longue date dans les pays Arabes. Dans le maghreb, il est couramment utilisé mélangé avec du miel comme, tonique, reconstituant, dépuratif, stimulant de l'appétit.
Il est généralement recommandé par les herboristes,aux personnes amaigries, anémiées, émotives ou angoissées.
On lui attribue aussi d'autres propriétés : hypoglycémiant, et hépatique. Son mode d'utilisation est soit sous forme de décoctions, soit de graines réduites en farine et mélangées avec du miel.
Son usage externe est peu connu.
En emplâtres de farine de graines,mélangée de vinaigre pour soigner les furoncles, les enflures, les ulcérations et les engelures. Pour l'élimination des pellicules il est conseillé en shampoing.
La trigonelléne, qui est son principe actif est considérée comme toxique en cas d'abus.

Figuier de barbarie



FIGUIER DE BARBARIE

Cactacées
Opuntia ficus indica L. mill. — El hendi الهندي
sabara صبرة

Plante ligneuse de 1 à 3 m de haut familière du paysage algérien, il représente la clôture idéale dans certaines zones rurales.
Le figuier de barbarie est caractérisé par ses rameaux formés d'éléments charnus très épais, ovales et aplatis en forme de raquettes, épineux. Ses fleurs jaunes en houpettes sur les fruits jeunes, tombent avant que ses derniers n'atteignent la maturité. Son fruit est gros, jaune orangé ou rouge, entouré de minuscules piquants mais succulent à l'intérieur.
En usage traditionnel on utilise, les fleurs du figuier pour traiter les diarrhées.
Dans les régions reculées, les habitants ont souvent recours à ce procédé pour soigner les diarrhées infantiles, sous forme d'infusion ou de poudre diluée dans du lait.
Parfois les fleurs sont employées dans le but d'éviter les avortements.
Le fruit constitué de sucres de tanin de mucilage... a aussi des propriétés antidiarrhéiques, nutritives et astringentes, à condition de ne pas en abuser ; gare à la constipation !
Le ficus indica est connu pour les mêmes indications au Maroc.



FRENE

Oléacées

Fraxinus oxyphylla F. – Dardar دردار

Petit arbre méditerranéen, avec le peuplier il occupe beaucoup de régions arrosées de l'Algérie.

C'est un arbre qui atteint de 8 à 15 m de haut, à écorce lisse de couleur grise. Ses feuilles composées, sont disposées en 5 à 9 folioles, opposées, un peu étroites et dentées. Ses fleurs forment des bouquets latéraux assez fournis, rougeâtres et sans pétales ni sépales. Ses fruits tombent en grappes. Le fruit est une graine prolongée d'une longue aile.

Les feuilles du frêne contiennent du tanin, des glucosides, de la fraxinite, des résines, du fer, du cuivre...

On utilise les feuilles en infusion (1 poignée par litre) ou l'écorce en décoction (1 poignée par litre), laisser bouillir 5 à 10 mn.

Le frêne est indiqué comme diurétique, dépuratif, antirhumatismal, laxatif. L'écorce est considérée comme tonique, fébrifuge et astringente.

Il est recommandé de faire la cueillette de feuilles entre les mois d'avril et mai, autrement dit pendant le printemps.

Au Maroc les espèces Fraxinus oxyphylla F.B. et fraxinus xantoxyloides wall. sont signalées dans le moyen et haut-Atlas sous le nom berbère d'Asseln et Touzzelt.

Genévrier

GÉNÉVRIER

Cupressacées

Juniperus oxycedrus L. – Aârâr عرعار

Il existe plusieurs espèces de genièvres, en arbuste ou en arbrisseau, parfois ce sont de petits arbres pouvant atteindre 8 m de haut. Il en existe un peu partout dans les forêts et maquis algériens.

Le génévrier oxycèdre est un conifère aux rameaux rougeâtres et hérissés d'aiguilles persistantes qui ne sont autres que des feuilles très étroites. Les fruits sont de petites baies globuleuses, qui deviennent brunâtres à maturité.

Les espèces J. Phœnica L. et J. Thurifera L. portent des feuilles étroites en forme d'écailles qui rappellent celles du cyprès et des fruits globuleux, gros et brun-rouge pour le premier et noir-bleuâtre pour le second, toxiques.

Le génévrier oxycèdre est considéré comme plante médicinale aux propriétés: stimulante, diurétique, tonique de l'estomac, antiseptique pulmonaire et dépurative

En outre on extrait de cette plante (du bois et des racines) l'huile de cade utilisée par l'industrie pharmaceutique contre les maladies de la peau (eczémas, psoriasis...) et comme vermifuge.

Ses principes actifs connus sont, une huile essentielle composée de terpène camphène et cadinène. les baies quant à elles renferment entre autre un sucre et un principe amer.

L'infusion ou la décoction légère de baies séchées au soleil (20 à 30 grs environ par litre d'eau) sont les modes d'utilisation courante pour l'usage interne. En usage externe on utilise plutôt le bois et les feuilles en décoction.

Grenadier

GRENADIER

Punicacées

Punica granatum L. "Roumane" الرمان

Le grenadier commun est un arbuste de 2 à 5 m cultivé en Afrique du nord et dans le sud de l'Espagne.

Le grenadier est très ramifié et ses branches sont épineuses. Ses feuilles caduques, sont irrégulières, opposées ou parfois alternes et en groupes. Ses fleurs resplendissent d'un rouge écarlate au milieu d'un feuillage dense, d'un vert brillant. Ses fruits jaunes ou rouges pendent gracieusement en été. Quand ils sont bien mûres à la fin de l'été et de la taille d'une grosse orange, ils se fendent pour laisser apparaître des graines roses transparantes gorgées d'un suc doux et rafraîchissant. Sa peau est âpre, elle contient divers alcaloïdes (pelletierine) et beaucoup de tanin. Elle trouve son utilisation sous forme d'infusion, dans le traitement des vers intestinaux, ténia et vers solitaire. On l'emploie comme antidiarrhéique seule ou associée à d'autres plantes (menthe pouliot et pin d'alep) et comme anti - hémorroïdaire. Séchée et réduite en poudre sous forme de talc, utile pour soigner les rougeurs de bébé, comme antiseptique et cicatrisante.

L'infusion ou la décoction se prépare à raison de 50 g d'écorce par 1/4 de litre d'eau.

Ne pas administrer cette potion aux très jeunes enfants et aux femmes enceintes.

Au Maroc on lui connaît les mêmes propriétés et en Tunisie il est signalé comme antiulcéreux et astringent.



GUIMAUVE

Malvacées
Althaea officinalis L. – Khitmi خطمي
Khobaza خبازى

La guimauve est une plante qui pousse dans les régions du littoral et qu'on confond souvent avec la mauve, autre malvacées beaucoup plus répandue. Nous retrouvons aussi une autre cousine de la guimauve, qui se cultive dans les jardins, pour ses fleurs décoratives, c'est la rose trémière (Altaæ roséa).

La guimauve dresse sa tige droite à environ 1 mètre du sol, ses feuilles opposées ressemblent à celles de la mauve sauvage, ses fleurs, par contre, sont petites, blanches ou rosées.

La guimauve s'offre à nous toute entière, et nous soulage de bien des maux comme son nom latin la désigne (Altaæ signifie soulager).

Toute la plante est riche en mucilage, asparagine, et pectine.

L'infusion de fleurs séchées ou de feuilles (1 poignée par litre d'eau) est réputée, pour soigner les irritations de la bouche (stomatites, pharyngites...) les inflammations gastro-intestinales, les affections des voies respiratoires (toux, bronchites...) et les infections des voies urinaires (cystites...).

La décoction de racines est également utilisée en lavements, gargarismes et compresses émollientes. Pour soigner les abcès, les furoncles (maturatif), et les inflammations de la peau, on utilise les feuilles fraîches en emplâtres.

La rose trémière contient elle aussi beaucoup de mucilages et a des propriétés analogues à celles de la guimauve.

Au Maroc la guimauve est connue sous les noms de "Tibinsert" et "Khitmi".

Harmel



HARMEL

Zygophyllacées
Peganum harmala – Harmel حرمل

Plante vivace commune dans les régions steppiques, sur les hauts plateaux et au Sahara. C'est une plante qui n'est pas méconnue dans les pays méditerranéens et en Asie. C'est un sous-arbrisseau rameux à feuilles alternes et sessiles, aux fleurs blanches à 5 pétales ovales et à nombreuses étamines jaunes. Son fruit est capsulaire.
Le harmel contient dans ses graines, des alcaloïdes reconnus pour leurs propriétés stimulantes et antalgiques.
Il est généralement utilisé par la médecine traditionnelle, pour atténuer les douleurs rhumatismales et parfois pour faire des fumigations à but thérapeutiques ou magiques, (cette pratique est courante au Maroc où le harmel est vendu en épicerie).
Toutefois il est recommandé d'être très prudent dans son utilisation car c'est une plante toxique.



INULE VISQUEUSE

Composées

Inula viscosa ait – magramane مقرامان

Sous-arbrisseau vivace de 0,4 à 1 m de haut, qui pousse sur les lieux incultes et rocailleux, dans tout le Tell.

L'inule pousse en buissons à tiges dressées et très feuillées. Ses feuilles oblongues, sessiles, alternes dentelées et visqueuses, dégagent une forte odeur caractéristique. Ses fleurs jaunes, en capitules,sont disposées en grappes assez fournies. En été quand elles sèchent, les graines s'envolent en flocons, au moindre souffle, pour se reproduire plus loin, comme le font les graines de pissenlit. L'inule jouit d'une grande popularité en Algérie, où elle était utilisée sous forme de suc de feuilles fraîches, pour arrêter les hémorragies, prévenir les inflammations et activer la cicatrisation. Son principe vulnéraire aurait été de bon aloi pour les Moudjahidines de l'ALN pendant la révolution.

Elle aurait d'autres propriétés encore en usage externe, comme analgésique (contre les céphalés et les douleurs abdominales) et anti rhumatismale.

Elle est par ailleurs signalée comme diurétique, vermifuge, sudorifique et anti diabétique. En décoction aqueuse (une petite poignée de feuilles par litre d'eau).

Une recette à essayer : quelques feuilles à introduire dans la conservation d'olives ou de poivrons.

Ivette

IVETTE

Labiées
Ajuga Iva L. shreb – Chendgoura شندقورة

L'ivette est une petite plante vivace à tiges rampantes et velues, à feuilles linéaires et denses, à fleurs jaunâtres ou blanches à bord rosé.

L'ivette jouit d'une grande popularité en Algérie, si bien qu'elle est considérée comme une véritable panacée. Toutefois nous pouvons retenir seulement quelques emplois traditionnels considérés comme principaux. Consommée avec du miel pour surmonter son goût amer, sous forme d'infusion (1 cuillère à dessert par tasse) est le mode d'utilisation populaire pour traiter les troubles hépato-biliaires, l'ictère et les coliques intestinales. En macération acqueuse de plusieurs jours comme hypoglycémiant.

En usage externe elle est souvent employée en applications locales contre les rhumatismes, et comme antiseptique et cicatrisante sur les plaies.

D'autre part la macération ou l'infusion serait utile pour débarasser le cuir chevelu de parasites

Il faut savoir cependant, que l'ivette n'est pas dépourvue de toxicité. Il est recommandé donc de l'utiliser avec circonspection.

" Ajuga iva " connait pratiquement la même popularité au Maroc. En tunisie elle est signalée comme antigastralgique, anti-diabétique et hypotenseur.



L AURIER NOBLE

Lauréacées

Laurus nobilis L. – Rand الرند

Arbuste à feuillage persistant (de 3 à 10 m de haut) croissant naturellement dans les régions septentrionales du Maghreb.

Le laurier noble est d'un joli port. Feuilles persistantes, alternes, coriaces et ondulées aux bords. A l'aisselle des feuilles poussent des petites fleurs femelles blanchâtres, odorantes, ou mâles, jaunâtres et plus grandes. Son fruit, qui est une drupe ovale de la taille d'un pois, noire à l'état mûre, n'est pas comestible mais utilisé à des fins médicales.

Ses feuilles qui contiennent de l'ethérol, sont utilisées comme condiment à cause de leur arôme agréable, mais leur intérêt comme plante médicinale n'est pas négligeable (de même que son fruit).

La décoction de feuilles de laurier est reconnue comme stomachique, carminative et diurétique...

Elle se prépare à raison de 8 à 10 feuilles par litre d'eau.

Du fruit on extrait une huile "l'huile de laurier" qui est parasiticide.

Accompagnant les plats de viandes : quelques feuilles de laurier ajoutent du goût et rendent le repas plus facile à digérer.

Laurier rose

LAURIER ROSE

Apocynacées
Nérium oléander L. – Defla الدفلة

Arbuste de 1 à 4 m,de haut, commun des lits d'oueds ou cultivé pour l'ornementation.
Il est d'aspect glabre, à feuilles persistantes, coriaces, allongées, entières et opposées. Ses fleurs sont blanches ou roses, odorantes et rassemblées en bouquets terminaux, son suc est laiteux.
Le laurier rose est célèbre pour son amertume et aussi pour sa toxicité. Son utilisation n'est donc recommandée qu'en usage externe, en applications locales du latex, dans les cas de gale, teigne, dartres et autres parasites ou comme antiseptique et cicatrisant.
On peut l'utiliser aussi en macération acqueuse (100 g- de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau) pour les cas déjà cités.
On lui reconnaît également d'autres propriétés : analgésique (dans les céphalées)antalgique dentaire (en applications locales de feuilles fraîches) et sternutoire en cas de rhumes et de corysa.
Les mêmes indications sont connues au Maroc et en Tunisie.

Lavande



LAVANDE

(Labiées)

Lavandula officinalis et L. spica – El khouzama الخزامة

Les espèces de lavandes officinalis et spica sont cultivées dans les pays du bassin méditerranéen pour leur essênce destinée à l'industrie des parfums.

La lavande officinale se présente sous la forme de touffe, haute d'une quarantaine de centimètres, ses feuilles persistantes sont opposées, étroites et lancéolées ; sa tige est ligneuse. Ses petites fleurs bleu outre mer sont disposées en épis terminaux, exhalant un parfum aromatique très agréable.

La lavande spica est un sous-arbrisseau qui forme aussi une touffe de 50 cm de haut environ, ses feuilles lancéolées, étroites et velues sont d'un vert un peu blanchâtre. Ses fleurs bleu violacé ont une odeur aromatique prononcée.

L'essence de lavande contient des éthers de linalyle et de géranyle, qui lui donnent son parfum agréable et ses propriétés : antiseptique, bactéricide, sudorifique, antispasmodique et stimulante.

L'infusion se fait à raison de 50 à 60 g de plante coupée en morceau, par litre d'eau bouillante, ou d'une cuillère à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante.

La lavande est utile dans les traitements des affections des voies respiratoires (grippes, rhumes, bronchites...), de maux d'estomac, de migraines, de fermentation intestinale, de nervotisme et de maladies infectieuses.

En usage externe elle a des propriétés cicatrisantes, antiseptiques, bactéricides et parasiticides, sur les plaies, brûlures, pelades...

Les bains aromatiques de lavande son recommandés aux personnes affaiblies, aux enfants scrofuleux et dans tous les cas de fatigue.

Lavande stéchade

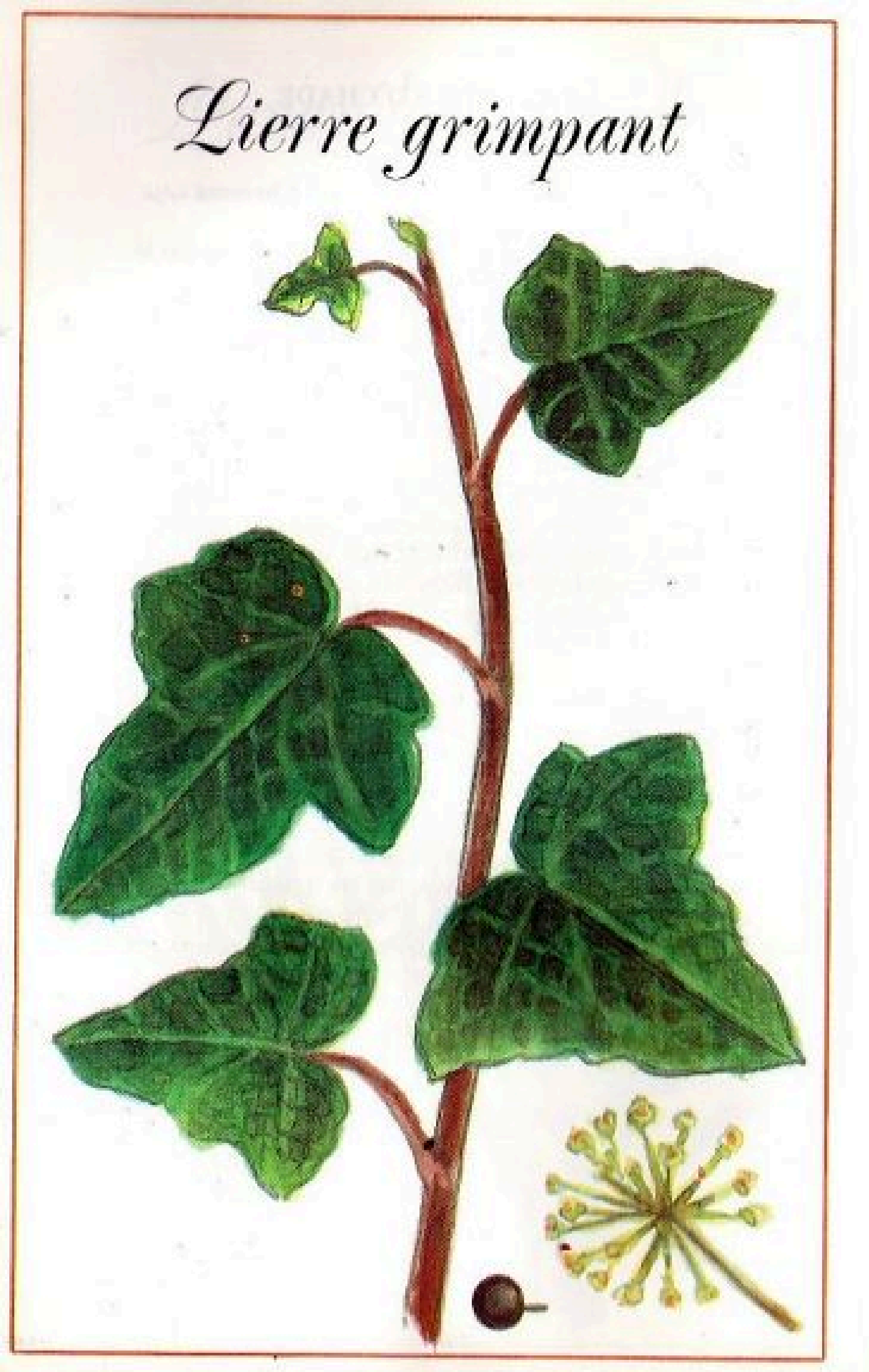


LAVANDE STÉCHADE

Labiées

Lavandula stoechas – Halhal حلحال – Khezama خزامة

Le "halhal" est une lavande très répandue sur le littoral et dans le Tell.
Il offre ses bouquets très aromatiques dès le mois de février. Beaucoup de familles algériennes profitent à cette période pour préparer le " messfouf " du printemps (un excellent couscous roulé avec les fleurs de lavande stéchade, saupoudré de sucre et accompagné de lait caillé.)
La lavande des stéchades est un sous-arbrisseau touffu, de 30 à 60 cm de haut, aux tiges quadrangulaires et velues aux bords enroulés, rappellant celles du romarin.
Son inflorescence en épi terminal, compact et carré, est surmontée de grandes bractées violettes.
Il est vrai que le halhal est populaire par son utilisation culinaire, mais il se distingue surtout comme un antiseptique au même titre que la lavande officinale. Au demeurant on peut retenir les propriétés bactéricide, tonique, antispasmodique, stimulante, sudorifique, stomachique et diurétique de lavandula officinalis.
L'infusion de fleurs (1 poignée pour 1 litre d'eau) est conseillée pour traiter les affections des voies respiratoires, les maux d'estomac, les migraines et combattre la fatigue.
En usage externe on l'utilise pour soigner les plaies, les brûlures les pelades etc...



LIERRE GRIMPANT

Araliacées

Hedera helix – Lewaye لواي

Les lières grimpants sont très répandus comme clôtures décoratives de jardins.
C'est une plante à feuillage persistant, alterne, large à 3 ou5 lobes, parfois en forme de cœur. En grimpant, il peut atteindre 20 mètres. Ses fleurs verdâtres poussent en grappes sphériques, terminales. Ses fruits sont des baies noires rappellant des petits pois, par leurs formes.
Hormis ses qualités décoratives, le lierre offre ses feuilles aux nombreuses propriétés. Son principal constituant est une saponine (l'hérédine). On lui reconnaît la vertu de guérir les furoncles et les brûlures, de faciliter la cicatrisation des plaies variqueuses et de résorber les engorgements des seins, sous forme d'emplâtres de feuilles hachées puis bouillies.
L'infusion de feuilles (30grs. par litre d'eau) est signalée avoir les propriétés : décongestionnant, antispasmodique, analgésique, antinévralgique, antirhumatismal, émollient et emménagogue. Contre les maux de dents et les caries, on ajoute un peu de sel à l'infusion de feuilles fraîches, à utiliser en bains de bouche, répétés.
Les feuilles fraîches appliquées sur les brûlures, en calment les douleurs.

N.B. Les baies sont toxiques et irritantes.

Lentisque

LENTISQUE

Anarcadiacées

Pistacia Lentiscus L. – Edrow الضرو

Arbrisseau résineux de 1 à 3 m de haut poussant spontanément dans tout le Tell. Il a des tiges ramifiées et des feuilles persistantes, composées, à 4 ou 5 paires de folioles entières, et courtement pétiolées, des fleurs rougeâtres en grappes denses, et des fruits très petits, de couleur rouge, non comestibles. L'ensemble dégage une forte odeur résineuse. Bien que le pistachier lentisque soit bien connu (les enfants utilisent son fruit comme projectile, avec des arbalettes en roseau) son emploi est plutôt restreint.
On utilise ses rameaux en fruit, pour parfumer l'eau fraîche en été. Les rameaux préalablement lavés sont introduits directement dans le récipient d'eau.
Autrefois la "Bouqala" gargoulette en terre servait à rafraîchir l'eau aromatisée au pistachier L.
Toute la plante est signalée, avoir des propriétés astringentes et son usage, suivant les indications données, se limite à des bains de bouche, pour soigner les aphtes, ou en usage externe pour resserrer les tissus blessés ou irrités et faciliter la cicatrisation.
La plante est connue au Maroc et en Tunisie.

Marjolaine



MARJOLAINE

Labièes

Origanum Majorana L. – Merdeqoche مرْدقوش

C'est une plante herbacée proche de l'origan qui est cultivée dans les jardins et qu'on peut rencontrer quelquefois à l'état spontané, dans le Tell et les Hauts plateaux (rare).

La marjolaine dégage un parfum très agréable. Elle forme des touffes de 20 à 40 cm de haut, assez ramifiées, aux feuilles ovales, petites, tendres et velues. Ses fleurs minuscules, blanches ou rosées, sont groupées en corymbes, son parfum est si puissant qu'il suffit de passer la main sur une touffe pour qu'une agréable odeur se répande alentour.

Elle contient une huile essentielle composée principalement de camphre et de bornéol...

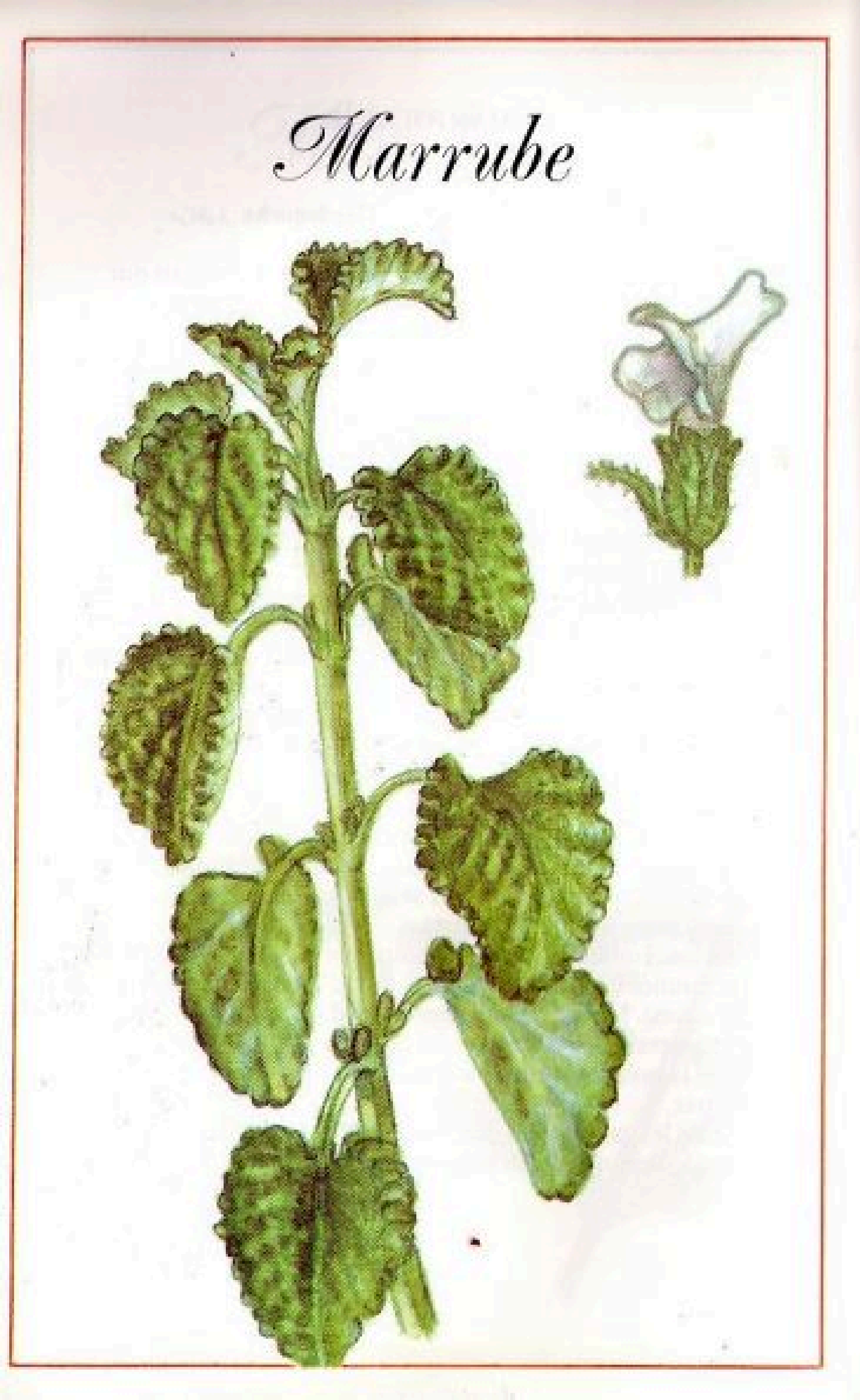
En usage traditionnel on lui reconnait la vertu de soigner les coryzas et les rhumes sous formes de fumigations et d'infusion et les otites sous forme de macération huileuse.

En outre elle est préconisée contre les migraines, l'anxiété, les insomnies, la neurasthénie et les spasmes digestifs.

La dose indiquée en infusion est, de deux cuillères à soupes de sommités fleuries par litre d'eau. En usage externe elle se distingue par ses actions, vulnéraire , antalgique et antirhumatismal.

La macération huileuse, se prépare avec une poignée de sommités fleuries dans un 1/2 litre d'huile (de préférence d'olives). Mettre au bain marie pendant 30 mn environ, agiter puis laisser reposer 24 heures, remettre encore une fois la préparation au bain marie 30 mn durant, puis filtrer.

Dans les cas de rhumatismes, oindre les régions douloureuses avec la préparation légèrement chauffée.



MARRUBE BLANC

Labiées

Marrubium vulgare L. – Marrubium album

Mériouet مريوت – Badha ouerd بذ ورد

Le marrube est une plante qu'on rencontre un peu partout en Algérie.

Elle se caractérise par ses feuilles blanchâtres et velues qui dégagent une forte odeur musquée. Ses feuilles aux bordures délicatement crénelées sont opposées deux à deux, aux aisselles desquelles poussent de petites fleurs blanches à corolle, à 2 lèvres.

Le marrube est cueilli au moment de la floraison, au début de l'été.

C'est à son principe amer et à une lactone diterpénique (la marrubine) qu'on lui doit les propriétés expectorantes, fluidifiantes et aseptisantes des voies respiratoires. Ses autres principes connus sont : saponine, acide gallique matières pectiques, huile essentielle, fer...

En médecine traditionnelle, le marrube est couramment utilisé pour traiter les refroidissements, les rhumes et surtout les infections fébriles chez l'enfant. Sous forme d'infusion (1 cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante) et sous forme de cataplasmes appliqués sur le thorax. Il est également mentionné comme stimulant hépatique, stomachique, hypotenseur et antidiabétique. On l'emploi aussi en usage externe pour traiter les furoncles, associé parfois à l'oignon.

Le marrube est presque considéré comme une panacée dans tout le Maghreb, où du reste on retrouve les mêmes indications.



MAUVE (grande)

Malvacées
Malva sylvestris – Khobaïza خبيزة

La mauve est une plante bisannuelle qui croît spontanément. On la rencontre en bordures des chemins, dans les champs, et les lieux incultes. Mauve est la couleur de ses charmantes fleurs élégamment découpées et striées de pourpre. Ses tiges ramifiées, portent des feuilles lobées et longuement pétiolées.

La mauve est très riche en mucilages, ce qui lui donnent des propriétés émolliente et adoucissante. En réalité la liste de ses vertus est beaucoup plus grande : en usage externe on sait qu'elle est couramment employée pour soigner les furoncles et diverses affections cutanées (abcès, tumeurs, piqures d'insectes...) Elle s'emploie aussi bien en lavement, en gargarisme, en bains de pieds et de mains qu'en cataplasmes. On peut même faire un dentifrice de racine de mauve séchée et réduite en poudre pour désinfecter la bouche et soigner les aphtes et les infections des gencives. Pour nettoyer les yeux irrités, il est conseillé de faire des lavages répétés avec l'infusion de feuilles et de fleurs de mauve.

En usage interne elle est indiquée dans tous les cas d'inflammations, d'affections des voies respiratoires (bronchites, rhumes, grippes, pharyngites, amygdalites...), digestives et urinaires (colite, entérite, constipation chronique, coliques néphrétiques). L'infusion de feuilles ou de fleurs ou l'association des deux, se prépare à raison d'une poignée par litre d'eau. On peut en boire à volonté.

La décoction pour les lavages et les bains : une poignée de feuilles par litre d'eau, laisser bouillir de 10 à 15 mn à petit feu, en recouvrant le récipient.

Les feuilles consommées en potages ou en salade viennent à bout des constipations, et sont favorables aux estomacs délicats.

On procédera à la cueillette de fleurs et de feuilles saines dans des endroits bien éloignés de toutes souillures. Le séchage se fait a l'abri de la lumière et de l'humidité.



MENTHES

Labiées

Mentha viridis – Mentha spicata – Mentha pipérita
Mentha rotundifolia L. et Mentha pulegium L.
Nânâ نعناع – Hana حنة – Doumrane ضمران
Fliou فليو

Il existe plusieurs variétés de menthes, cultivées ou spontanées, en Algérie. Les plus connues et utilisées sont : la menthe verte et le pouliot. La Mentha viridis (verte) est une plante herbacée à feuilles lancéolées, dentelées et petiolées dégageant une odeur forte de menthol. Ses tiges quadrangulaires et rougeâtres, au sommet desquelles aparaissent de petites fleurs roses ou lilas, sont réunies en épis coniques. Cette variété est surtout employée pour parfumer le thé, ou les soupes (chorba). Cependant on l'utilise en infusion comme stomachique, stimulant et antalgique dentaire (sous forme de bains de bouche).

La mentha pipérita (poivrée) est cultivée surtout pour son essence riche en menthol.

Ses propriétés sont analogues à M. viridis. La mentha rotundifolia L. est caractérisée par ses feuilles ovales. Elle est couramment utilisée comme antivomitif et anti diarrhéïque sous forme d'infusion.

La mentha pulégium L. (pouliot) est surtout connue pour ses qualités culinaires et célèbre par le plat très populaire (le ragoût de pommes de terre au pouliot) " Batata fliou ".

Pourtant cette plante qui est riche en pulégone a des propriétés : antispasmodique, tonique, anti-vomitif et stomachique.

Aussi l'emploie-t-on fréquemment pour calmer les douleurs abdominales et contre les grippes et les refroidissements.

Mouron



MOURON ROUGE

(Primulacées)

Anagallis arvensis – Loubayn لبين aïn gathous

Petite plante qui pousse dans les champs et les jardins, où elle est considérée comme mauvaise herbe.

Plante délicate et si petite que nous la foulons souvent aux pieds. Pourtant à chaque printemps elle nous offre ses innombrables petites fleurs à cinq pétales rouges ou bleues. Ses petites feuilles, tendres d'un vert-clair sont sessiles et opposées sur des tiges rampantes, grêles.

Malgré son abondance, le mouron ne jouit pas d'une grande popularité en médecine traditionnelle. Cependant selon certains manuels de phytothérapie le mouron aurait plusieurs propriétés et indications.

En usage interne : diurétique, dépuratif, expectorant et hépatique.

En usage externe il a une action détersive désinfectante sur les plaies et autres escares. Il est mis à l'étude comme fongicide.

Dans son mode d'emploi la plante entière est, soit macérée dans de l'alcool (pour un usage externe), soit en infusion à raison de 60 grs. de plante par litre d'eau.

Le mouron est connu au Maroc sous le nom de « anadjalis » ou « hachichet al alaq ».

Ses principaux constituants connu sont des saponines et un ferment. Il est classé au tableau C, comme plante à utiliser avec prudence.



MYRTE

Myrtacées

Myrtus communis L. – Rihan ريحان

Arbuste de 3 à 4 mètres de haut. Commun dans les maquis et les forêts du Littoral algérien. Ses branches rougeâtres sont très ramifiées et ses petites feuilles d'un vert brillant, sont ovales, lancéolées, opposées et courtement pétiolées. Ses fleurs blanches sont odorantes et poussent à l'aisselle des feuilles, munies d'un long pédoncule. Ses nombreuses étamines blanches à anthères jaunes forment des touffes ébouriffées. Son fruit est une baie glanduleuse d'un noir bleuté, comestible.

Le myrte est une plante symbolique (il accompagne souvent l'homme à sa dernière demeure). On dépose aussi ses rameaux, au dessus des tombes, les jours de recueillement.

Mais le myrte connaît aussi d'autres utilisations, et qui concernent bien les vivants.

En cosmétologie, on en extrait une huile essentielle aromatique (le myrtol) qui entre dans la fabrication de parfums.

En médecine populaire on utilise ses feuilles sous forme d'infusion (1 cuillère à dessert par tasse d'eau) pour combattre l'hypertension, les douleurs abdominales, les inflammations de la gorge, les bronchites et comme antiseptique interne et externe. Ses baies sont soit consommées naturellement soit préparées sous forme d'infusion contre les diarrhées et comme hypoglycémiant.

En Tunisie on lui reconnaît les mêmes propriétés et au Maroc on l'utilise comme stimulant, astringent et comme antiseptique, en applications locales sur les abcès, les furoncles, les ulcérations et les brûlures.



NOYER

Juglandacées
Juglans régia L. – El djouza الجوزة

Grand arbre, cultivé dans les régions du nord de l'Algérie.
C'est un arbre qui peut atteindre 25 m de haut et doué d'une longévité non négligeable (jusqu'à 200 ans). Son tronc est de couleur gris-argenté et ses branches élancées, portent un très joli feuillage, composé pénné, de 7 à 9 folioles ovales, entières et à odeur forte (tanin). Ses fleurs mâles pendent en chatons verts et ses fleurs femelles globuleuses sont disposées par 3 ou 4 au sommet des rameaux. Ses fruits verts et charnus ont une odeur forte également et leur goût est amer (c'est le brou). Ce que nous consommons c'est le noyau, au goût délicat et qui est riche en huile, 50 à 60 %, en vitamines A, B, C , P, en sels minéraux et en oligo-éléments.
Le suc des feuilles et du brou, est un astringent utile en cas de plaies ou de brûlures.
L'infusion de feuilles fraîches a des propriétés tonifiantes, hypoglycémiantes et astringentes. La décoction de feuilles ou de brou sert à nettoyer les plaies, les seins fistuleux et à soigner les catarrhes (en lavement). Les bains chauds à base de décoction de feuilles de noyer, sont recommandés aux personnes affaiblies et aux enfants scrofuleux. Avec l'écorce de racines ont fait du " siwak " dont les femmes font usage pour les soins et la beauté des dents et des gencives. Après l'emploi (par frottements) les lèvres et les gencives prennent une coloration rougeâtre.
L'utilisation du " siwak " est très répandue dans le Maghreb.



OLIVIER

Oléacées

Olea europæa L. – zeïtoune الزيتون

Arbre des régions méditerranéenes qui peuple depuis des millénaires l'Algérie.
Arbre pouvant atteindre jusqu'à 10 m de hauteur et doué d'une très longue longévité.
Il y aurait dans certaines régions, des oliviers datant de plusieurs centaines d'années. Ses troncs sont très noueux et ses feuilles longues, étroites et coriaces, vert foncé. Ses fleurs sont minuscules et ses fruits que tout le monde connaît, sont de grosseurs variables suivant la variété, noires à pleine maturité.
L'olive est précieuse à cause de son huile, d'autant plus riche et bénéfique quand elle est pressée à froid (huile vierge).
L'olive a pour principaux constituants : eau, matières azotées et matières grasses, cellulose, flavones, triterpènes (acide oléanolique, mannitol), nombreux sels minéraux (phosphore, souffre...), vitamines A et C, carotène...
Son huile fait l'objet d'une très grande consommation à des fins nutritives et médicinales.
A juste titre on lui attribue de nombreuses vertus : émolliente, laxative, elle protège les muqueuses en cas d'absorbsion de produits corrosifs ou caustiques. On l'utilise pour soigner les coliques, les hémorroïdes et la constipation, elle facilite l'expulsion des calculs.
Certaines mères enduisent le corps de leur bébé d'huile d'olive en le massant, pendant plusieurs jours et même plusieurs semaines après sa naissance. Elle est aussi utilisée pour calmer les douleurs d'oreilles, chauffée et associée à la marjolaine ou chauffée sur une pelure d'oignon pour faire éclater les furoncles. Enfin, les feuilles de l'olivier préparées en infusion sont considérées comme hypotenseur.
La cuisine à l'huile d'olive est conseillée comme hypocholestérisante.



ORGE

Graminacées
Hordeum vulgare – Echaïr الشعير

C'est une céréale connue de tout le monde et cultivée partout.
L'orge germée artificiellement et grillée c'est le malt qui sert à la fabrication de boissons dans certains pays. Elle est par ailleurs exploitée par l'industrie pour la fabrication d'alcool et de bière.
L'orge contient des alcaloïdes (hordénine, gramine) des enzymes (amylase) de la maltine, de l'amidon, des minéraux : phosphore, calcium, potassium, fer et des vitamines B1 et E. Elle a des propriétés émollientes, rafraîchissantes, dépuratives et surtout hypoglycémiantes.
La semoule d'orge est à priori nourrissante, consommée en couscous, en bouillie, ou en pain.
Par son action émolliente et digestive, elle régularise les fonctions digestives, dans les cas d'atonie gastrique ou intestinale, d'intestins parresseux et de diarrhée.
Elle est indiquée dans les maladies inflammatoires, entérite, états fébriles, angines et affections de la gorge.
L'orge est reconnue comme un reconstituant général de grande valeur.
La décoction de semence (30 à 50 grs. par litre d'eau) est employée en gargarismes dans les affections de la gorge et comme boisson abondante dans les affections urinaires (calculs rénaux). Seule ou associée à d'autres plantes ; voir : sabline rouge, réglisse et chiendent.



ORIGAN

Labièes

Origanum glandulosum – Zâatar زعتر

Plante persistante de 30 à 60 cm de haut très répandue dans le Tell.
D'aspect sec, d'un vert rougeâtre et totalement recouvert d'un fin duvet, l'origan est caractérisé par son arôme agréable, rappellant un peu celui du thym. Ses feuilles ovales sont opposées et espacées sur une tige rougeâtre. Ses petites fleurs blanches ou roses se regroupent au sommet de la tige.
En Italie l'origan est très utilisé comme condiment qu'on saupoudre sur les mets et les pizzas. En Algérie l'origan et une plante essentiellement médicinale qui jouit d'une grande ferveur populaire.
Ses propriétés sont multiples : action sédative, expectorante, antispasmodique, carminative...
On cueille les extrémités fleuries que l'on utilise en infusion (environ 2 cuillères à soupe par litre d'eau) comme remède de la toux, des affections des voies respiratoires, pour calmer les spasmes de l'estomac et les coliques.
Ses sommités fleuries contiennent une essence composée de plusieurs substances dont le thymol et le carvacrol.
L'origan séché et réduit en poudre peut servir comme condiment sur les « chorbas » et les pizzas.
L'espèce origanum compactum qui est aussi répandue au Maroc,connaît la même popularité qu'en Algérie et en Tunisie.



ORTIE

Urticacées

Urtica dioïca – urtica urens L.. – Horaïq حرايق

L'ortie ou devrait-on dire plutôt les orties, car il y a plusieurs variétés, qui abondent sur les bords de nos chemins, les pâturages et les décombres.

Cette mal aimée dont se servent les méchants garnements pour faire souffrir leurs camarades, en leur frottant des bouquets sur les jambes et les bras, possède des vertus insoupçonnées.

Son principe urticant est dû aux multiples poils fins qui recouvrent la feuille et qui contiennent des liquides irritants appelés : acide formique et acide gallique. Pour le reste des constituants il faut citer : le tanin, la chlorophylle, le silice, le souffre, le fer, le calcium, le potassium, le manganèse, des vitamines A et C et des mucilages.

On reconnaît à l'ortie beaucoup de propriétés. En usage externe elle est utilisée contre les hémorragies, (nasales, utérines...) en applications locales, de suc de la plante fraîche écrasée. Pour les soins du cuir chevelu, en frictions toniques ; pour soigner le muguet, les aphtes, les saignements des gencives... on prépare une infusion de plante entière coupée en morceaux (une poignée pour 1 litre d'eau).

En usage interne la décoction ou l'infusion de plante entière, est préconisée contre les hémorragies (d'estomac, utérines, de la vessie...), les néphrites, les lithiases, l'ictère, l'entérite, les diarrhées, l'énurésie des enfants, la goutte, les rhumatismes, l'anémie.

L'infusion d'orties est en outre signalée comme draineur hépatique et comme dépuratif.

Les feuilles d'ortie peuvent également être consommées avec les potages, ou avec les plats cuisinés, ragout, couscous...

La flagellation de certaines parties du corps, avec des feuilles d'ortie serait utile dans des cas de rhumatismes.

Panicaut

PANICAUT

Ombellifères

Eryngium maritimum – Lahiet el mâaza لحية المعزة

Les panicauts (chardons bleus ou chardon Roland) sont répandus sur le littoral.
C'est une plante vivace qui se désèche en hiver et reprend vie au début du printemps. Elle est très ramifiée et feuillée. Ses feuilles glauques coriaces et bleutées ont un aspect repoussant à cause de leurs formes épineuses. Ses petites fleurs bleues bractéolées réunies en capitules globuleux apparaissent en été, pour céder leurs places à des fruits à tubercules crochus, ovales.
Les racines du panicaut sont comestibles et ont des propriétés médicinales. Elle contiennent une huile essentielle, de la saponine des sels minéraux etc...
La racine coupée en morceaux et préparée en décoction (1 petite poignée par litre d'eau) est un diurétique qui élimine l'urée et les chlorures.
Elle est tout indiquée dans les cas de troubles rénaux : excès d'urée, coliques néphrétiques, oliguries, œdèmes.
Elle a aussi ses applications dans les troubles hépatiques (ictères)
La tisane se prend à jeun et entre les repas.

N.B. Les panicauts sont déracinés à la fin de l'automne, pour être bien nettoyés, séchés puis coupés en morceaux.
Le Panicaut est connus sous le nom de "Choukka ezarka" au Maroc.



PARIÉTAIRE

Urticacées

Pariétaria officinalis – Fetatet lahdjer فتاتت الحاجر

Fréquente sur les talus, crevasses, terrains vagues etc... c'est une plante originaire du bassin méditerranéen.

Plante herbacée mesurant jusqu'à 50 cm de haut à tige dressée et ramifiée, souvent ligneuse à la base. Ses feuilles étroites à l'extrémité et finissant en pointes, sont disposées en positions alternes sur toute la tige. Ses fleurs sont petites et de couleur verdâtre ou un peu rougeâtre, regroupées par 4 à 5 à l'aisselle des feuilles.
La pariétaire est inodore, on la reconnaît à son goût salé.
Elle contient du salpêtre, du nitrate de potasse, du tanin et un principe amer.
Elle est très connue pour ses propriétés diurétique et antilithiasique d'où son nom arabe " fetatet lahdjer ".
On utilise la plante entière de préférence fraîche, contre les maladies des voies urinaires (calculs, néphrites, cystite, hydropisie, rétention d'urine etc...).
L'infusion se prépare à raison de 30 g. environ de plante sèche dans 1 litre d'eau).
Il est recommandé de cueillir la plante au début de la floraison, de la suspendre dans un endroit sec et bien aéré.
Le suc de la plante fraîche est conseillé pour les cas déjà cités ; comme dépuratif et émollient. En usage externe la plante est utilisée en cataplasmes dans les cas d'hémorroïdes, de contusions et de rétention d'urine.

Passiflore

PASSIFLORE

Passiflorée

Passiflora incarnata et P. cærulæ

Nouar essâa نوار الساعة

La passiflore est une plante des régions tropicales, elle serait originaire du Brésil. Pourtant il y a bon nombre d'années que cette plante grimpe le long des murs des clôtures, de beaucoup de jardins algérois et d'autres villes d'Algérie.
La passiflore est passionnément grimpante, voire envahissante, elle étoufferait d'étreinte la malheureuse plante qui se trouverait à sa proximité, cependant ce n'est pas pour cela qu'on l'appelle "fleur de la passion" (traduction de son nom latin) mais plutôt à cause de la forme des organes de sa fleur (pistil et étamine).
A Alger on l'appelle simplement "nouar essâa" c'est à dire la montre. Sa fleur blanche est très belle, elle a dix pétales à pointes arrondies et son centre est sillonné de rayons violets. Des aisselles de ses feuilles à 3 ou 5 lobes, suivant l'espèce, sortent de longues strilles qui s'agrippent rapidement à n'importe quoi.
Les propriétés curatives de la passiflore sont utilisées avec succès en pharmacie. Elle entre dans la composition de médicaments : sédatifs et tranquillisants. Ses principaux constituants connus sont : des flavonoïdes, des alcaloïdes (harmine, harmol, harmane), pectine, composé cyanique... L'infusion d'une cuillère à dessert de parties aériennes de la plante séchées, dans une tasse d'eau bouillante, prise avant le coucher, est indiquée contre les insomnies, les états de nervosité (angoisse, anxiété, palpitations) la neurasthénie.



PERSIL

Ombellifères

Pétroselinum hortense – P. Sativum – maâdnouss معدنس
makadnous مقدنوس

Le persil que l'on cultive depuis bien longtemps en Algérie serait originaire de Grèce, où il aurait été déjà cultivé depuis l'antiquité.
Le persil ressemble beaucoup au coriandre et à l'ache par la forme de ses feuilles très découpées et ses fleurs en ombelles.
Il est très connu pour son grand usage à des fins culinaires, mais son utilité comme plante médicinale est presque ignorée ou rejetée en second plan. Pourtant il contient une quantité de principes actifs (éthérol, chlorophylle, diastases et vitamines A, B, C, ainsi que fer, calcium et phosphore) aux propriétés appréciables dans tous les cas ; d'hydropisie, engorgements du foie et de la rate, d'anémie, d'asthénies, de rhumatismes et de mauvaise circulation sanguine.
Il est particulièrement recommandé aux enfants pour la croissance et aux sénescents. C'est un stimulant général, apéritif, dépuratif et diurétique. On emploie les feuilles fraîches finement coupées, sur les mets, les soupes et les omelettes.
La décoction de racines (80 g. environ par litre d'eau) combat l'hydropisie, les engorgements du foie et de la rate et améliore la circulation sanguine.
Les feuilles froissées ou écrasées en purée servent en usage externe, à soulager des piqures d'insectes et soigner les plaies et les ecchymoses ainsi qu'à tarir le lait des nourrices.

Petite centaurée



PETITE CENTAUREE

Gentianacées

Erythraæ centaurium Pers. – Meraret el h'nach

مرارة الحنش

La petite centaurée est commune dans les collines et les forêts du Tell.

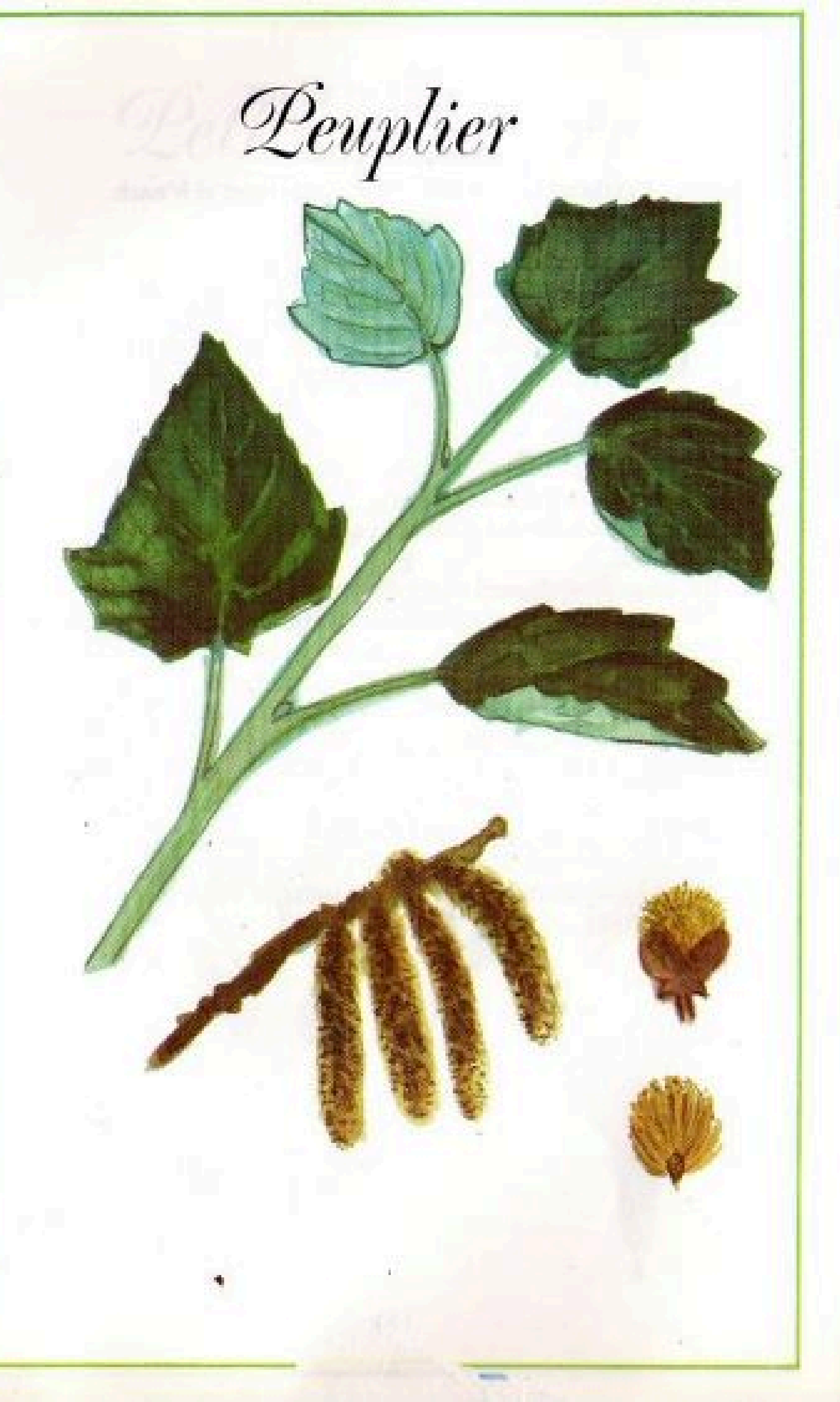
C'est une petite plante bisannuelle de 10 à 40 cm de haut, à tige quadrangulaire, à feuilles supérieures glauques, ovales et espacées le long de la tige. A la base les feuilles sont disposées en rosette. Ses inflorescences sont regroupées en bouquet au sommet de la plante et dégagent une odeur assez agréable.

La plante entière est d'un goût amer dû à ses nombreux principes.

En usage traditionnel elle est surtout utilisée comme fébrifuge, tonique, cholérétique, stimulant de l'appétit et stomachique. Dans certains cas de diabète, des herboristes la préconisent comme stimulant du pancréas.

Sous forme d'infusions (1 poignée de sommités fleuries dans 1 litre d'eau), elle est indiquée dans les cas de faiblesse générale, de parasites intestinaux et d'affections fébriles. Elle est également utilisée en applications externes pour soigner les plaies atones et les dermites.

Au Maroc la petite centaurée est mentionnée pour les mêmes indications et en Tunisie signalée comme dépurative.



PEUPLIER

Salicacées

Populus Alba L. et Populus Nigra L. – Safsaf صفصاف
Hawr حور

Le peuplier est un grand arbre (peut atteindre 25 m de hauteur) de la région méditerranéenne, se plaisant dans les zones bien alimentées en eau. En Algérie ce sont les régions proches du littoral qui bénéficient de sa majestueuse présence.

Il existe différents types de peupliers : le populus alba (blanc) dont l'écorce est souvent lisse et blanchâtre, portant de longues branches à ramifications alternes. Ses feuilles sont soit arrondies soit à lobes, selon leurs positions sur les rameaux, courts ou longs. Elles sont blanchâtres en dessous et vert-foncé au dessus, leur pétiole est long et rond. Les fleurs forment des chatons fournis et le fruit en capsule.

Le populus nigra est aussi majestueux que le P. alba (il y a une variété élancée qui monte en cône) mais les jeunes rameaux sont verts ou rougeâtres, ses feuilles sont triangulaires et denticulées, le pétiole est long et aplati.

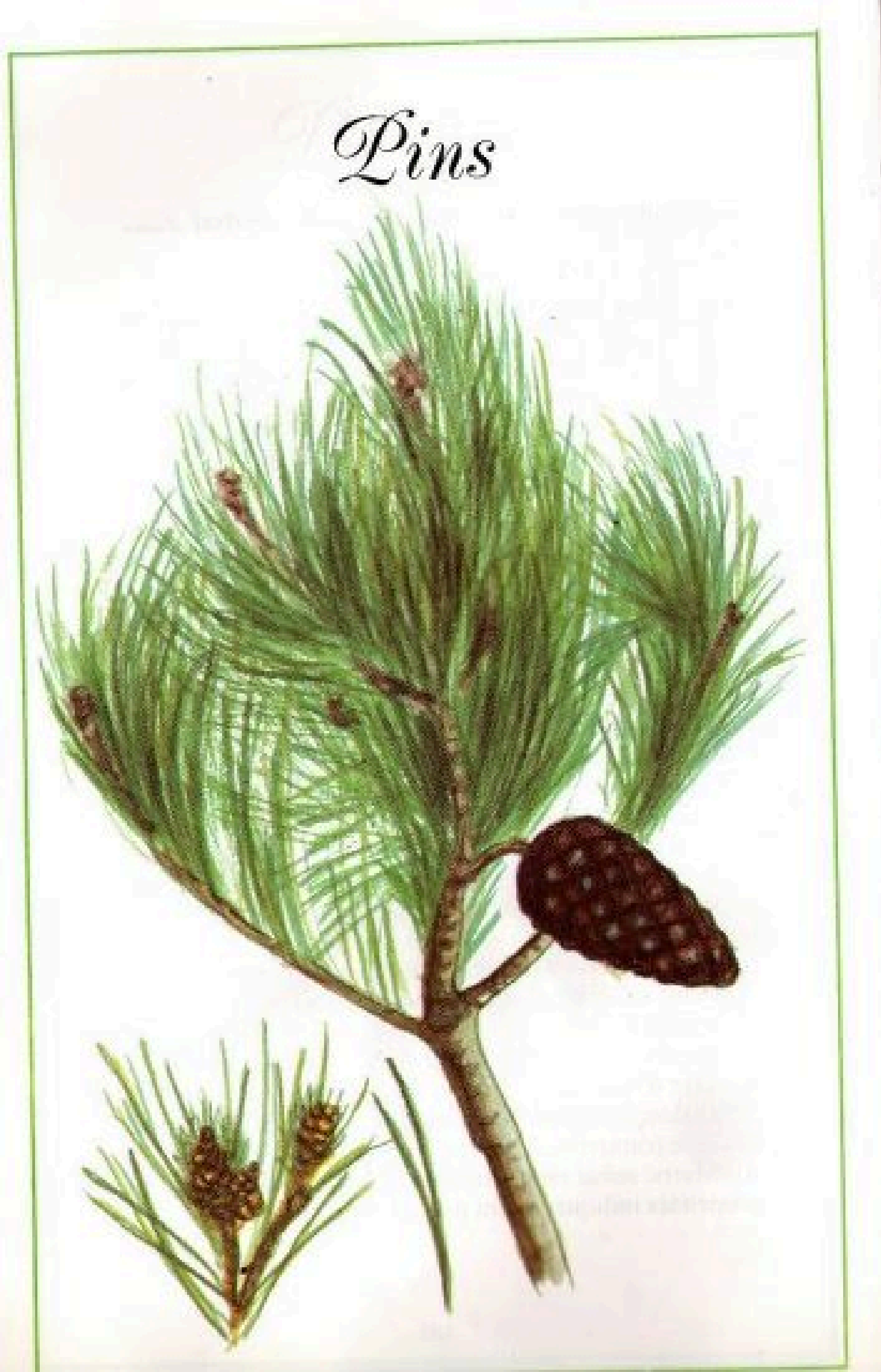
Dans le peuplier se sont les bourgeons qui ont des propriétés, diurétique, sudorifique, tonique, vulnéraire, antiputride urinaire, balsamique, expectorant et aseptisant.

Ses principaux constituants sont : huile essentielle, tanin, chrysine, salicine, glucoside (populoside) et dérivés flavoniques.

L'infusion en usage interne, 2 cuillères à soupe pour 1/2 litre d'eau).

Décoction, même quantité, indiquée dans les maladies de la vessie (catarrhes), hydropisie, plaies et ulcères.

Au Maroc sefsaf est le Populus alba sensu lato, dont les propriétés indiquées sont presque analogues.



PINS

Pinacées

Pinus pinaster Ait – Pinus silvestris L. – Pinus pinéa L.

Snowber صنوبر

Essence du pourtour méditerranéen, ces trois espèces de pins poussent aisément sur le littoral et dans les forêts du Tell algérien.

Arbre élégant de 20 à 25 m de haut, aux feuilles en aiguilles fines de 8 à 15 cm (suivant l'espèce) persistantes, aux bourgeons cylindriques un peu allongés, à fleurs femelles en petits cônes violacés, au sommet et à fleurs mâles en chatons ocre-jaune , à la base des rameaux. Les " pommes de pins" sont généralement de gros fruits côniques bruns,brillants à écussons renflés, contenant de petites graines brunes ailées, comestibles ou de grosses graines (pignons) au goût agréable, utilisées en pâtisserie.

Le pin nous offre non seulement son bois, mais aussi ses fruits, ses bourgeons, ses aiguilles, son essence qu'on obtient par distillation et la résine recueillie sur l'écorce qui est largement utilisée en pharmacie comme expectorant et antirhumatismale. A partir de son bois on extrait un goudron végétal (guetrane) par distillation à sec, qui entre également dans la préparation de nombreux médicaments, en pastilles ou en pommades.

En médecine populaire ce sont les jeunes bourgeons, (cueillis sur les branches inférieures, pour ne pas nuire au développement de l'arbre) qui nous intéressent.

L'infusion de (30 grs à 50 grs de bourgeons par litre d'eau) est recommandée dans les cas de maladies respiratoires, les affections urinaires et la faiblesse.

La décoction d'aiguilles (50 grs par litre d'eau) est utile en usage externe en inhalation et applications locales, comme balsamique, antiseptique et antirhumatismal.

L'écorce de pin pulvérisée(edebgha) est utilisée par la médecine populaire, pour traiter les débuts d'ulcères de l'estomac.



PISSENLIT

Composées
Taraxacum Dens Leonis – Tifaf تفاف
Tarkhachqoun طرخشقون

Plante herbacée très abondante. On la rencontre comme mauvaise herbe dans les champs et endroits incultes. Ses feuilles profondément découpées en segments triangulaires forment une rosette d'où sortent de longues tiges creuses se terminant en capitules, d'une fleur jaune qui se transforme en sphère duveteuse à maturité et éclatera en une nuée de graines flottantes, que le moindre souffle transportera vers on ne sait quelle destination.

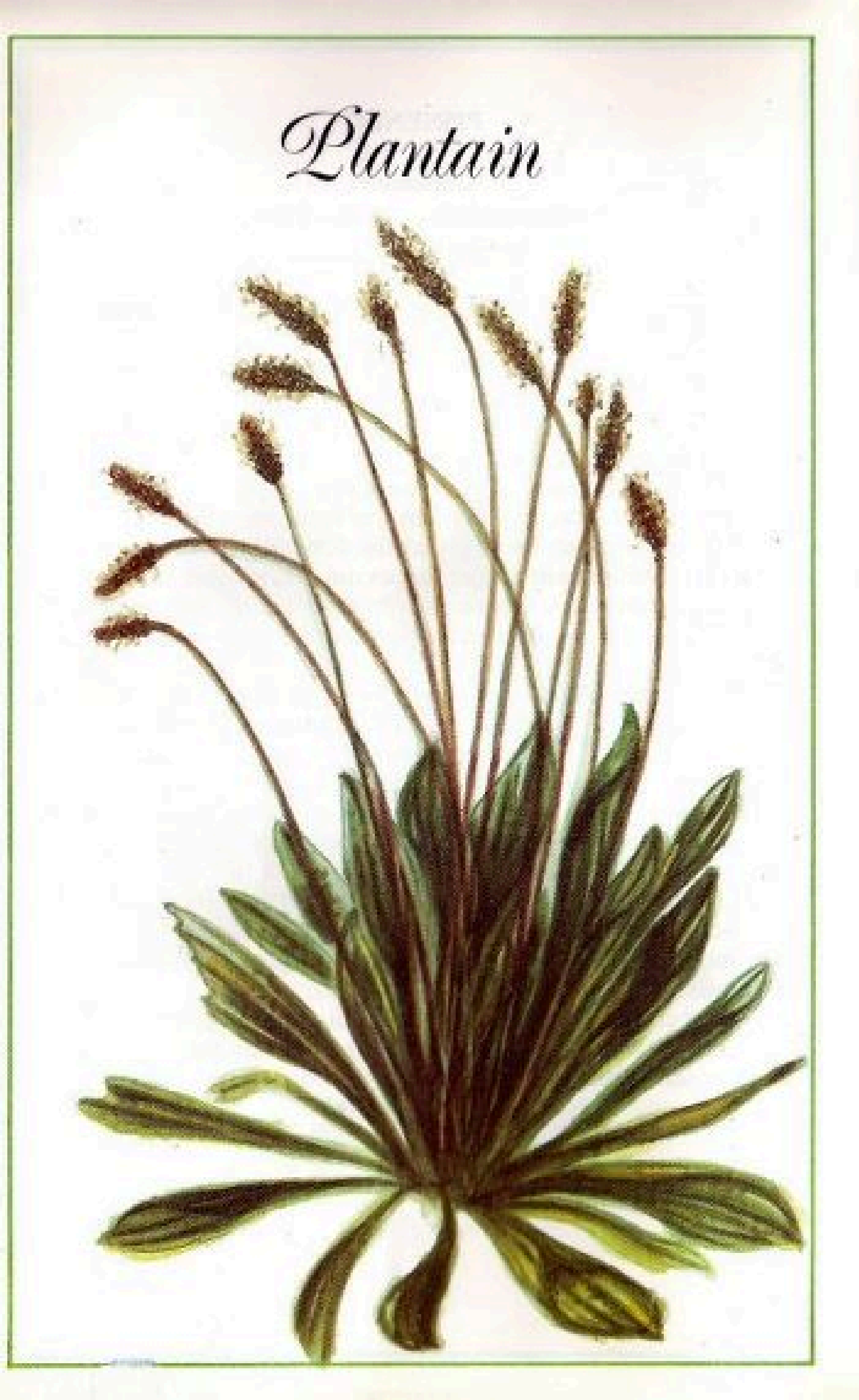
La plante contient un suc laiteux qui renferme de la lactopirine. On sait par ailleurs que ses feuilles sont riches en chlorophylle, vitamines, calcium, fer, magnésium, diastases...

Le pissenlit a des propriétés interressantes : c'est un dépuratif, tonique amer, stimulant hépatique et cholagogue.

On peut faire une excellente salade avec des feuilles fraîches de pissenlit, accompagnées d'ail, d'huile d'olive et de citron ; recommandée au hépatiques et aux personnes affaiblies.

L'infusion de feuilles (1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante) ou la décoction de racines coupées en morceaux (1 cuillère à dessert pour une tasse d'eau) sont aussi des modes d'utilisation courants.

Il est conseillé de cueilir la plante au début du printemps ou à la fin de l'automne pour être séchée rapidement et conservée dans un récipient en verre, bien fermé.



PLANTAIN

Plantaginacées

Plantago lancéolata – Messassa مصاصة

Lisane el hamel – لسان الحمل

C'est une plante commune qui affectionne les terres en friches et qui s'adapte bien aux terrains secs.

Il existe plusieurs variétés : Plantain majeur, P. médium, P. psylium..., mais c'est le plantain lancéolé qui est le plus souvent cité.

Les feuilles de plantain naissent directement de la racine, en rosette et sans tige. Elles sont velues, lancéolées et en forme d'oreilles de lapin. Les fleurs apparaissent en épis cylindriques ou en cocons allongés, au sommet de longues tiges minces.

Le plantin dont les principes connus sont : Un glucocide (l'arnicine), une saponine, des mucilages, de la pectine, du tanin et des sels de potassium et de sodium, est surtout employé pour ses propriétés : cicatrisante , antimitotique, émolliente, vulnéaire et anti-inflammatoire. En usage externe on utilise les feuilles fraîches hachées puis écrasées pour soigner les ulcérations de la peau, les furoncles et les blessures, en application locale. Les feuilles cuites font murir les panaris.

La décoction ou l'infusion de feuilles soigne les inflammations de la gorge (en gargarisme) et les conjonctivites (en collyre).

En usage interne l'infusion de feuilles (environ 100 g. p/litre d'eau), est indiquée dans les cas de diarrhée, entérite, néphrite et catarrhes des bronches.

Le plantago coronipus L. est connu au Maroc sous le nom arabe de « Messassa » et « lissane el hamel ».



RÉGLISSIER

Papilionacées
Glycyrrhiza glabra – Ârq essous عرق السوس
Messous مسوس

Le réglissier est une plante vivace dont l'origine n'est pas très bien déterminée, cependant on sait qu'elle est signalée dans à peu près toutes les régions chaudes de la méditerranée.
En Algérie on le retrouve dans les forêts et bois du littoral et du Tell.
C'est une plante qui drageonne, c'est à dire que de son col principale naissent des tiges qui se dressent en dards . Sa racine principale est quant à elle très ramifiée. Ses feuilles sont composées de 4 à 8 paires de folioles elliptiques et ses fleurs s'épanouissent en grappes de papillons violacé - clair .
Ses propriétés curatives se trouvent dans ses racines, qui contiennent une substance douceâtre appelée glycyrrhizine, et des flavonoïdes, stéroïde, trace d'hormones œstrogènes, entre autre.
En médecine traditionnelle la réglisse est appréciée pour ses actions digestive , expectorante, diurétique, antispasmodique, fluidifiante des sécrétions pharyngées, dépurative et tonique des surrénales. En usage externe on l'utilise comme collyre dans les conjonctivites ou en compresse dans les inflammations ex : des paupières.
Les racines sont sucées par les fumeurs qui veulent se débarrasser de leur fâcheuse habitude. La coco qui est la poudre de réglisse, peut être aisément dissoute dans l'eau et être servie comme un rafraîchissement agréable; autrefois on servait cette boisson dans une 1/2 noix de coco en guise de récipient, d'où sa dénomination.
Pour préparer une boisson de réglisse, il faut environ 50 g. de racines coupées en petits morceaux, dans 1 litre d'eau bouillante à laisser macérer 12 heures.
La poudre de réglisse est utilisée aussi en pharmacie où elle entre dans la composition de pastilles adoucissantes et expectorantes et en confiserie.

Renoueé

RENOUÉE

Polygonacées

Polygonum aviculare – Âssa erraï عصاة الراعي

Bouâgad بوعقاد

Petite plante annuelle des terrains secs, en friches ou en jachère , rencontrée souvent en bordure des chemins.

La renouée est d'aspect frêle. Sa tige peut atteindre 30 à 40 cm de long, elle présente beaucoup de nœuds d'où sortent des tiges ou des feuilles alternes et lancéolées dont la base présente des stipules soudés en forme de gaine. Les fleurs blanches ou rosées, minuscules et courtement pédonculées poussent en petits groupes à l'aisselle des feuilles.

La plante entière contient des substances médicinales ; des mucilages, du tanin, de la silice de la vitamine C...

Ses propriétés sont interrèssantes du point de vue médical. Elle sert à neutraliser l'acide urique dans les affections, telle que la goutte. On l'emploie comme antidiarrhéique, diurétique et antihémorragique. Elle est aussi utile dans les affections rénales et de la vessie.

Dans tous les cas, on la prépare à raison de 60 g. environ de plante récemment récoltée, dans un litre d'eau.

Laisser bouillir 10 mn puis filtrer.

Dans les cas de diarrhée prendre 3 à 4 tasses par jour.

Augmenter, si la diarrhée persiste.

Au Maroc, la renouée est connue sous le nom de « Bouâgad ».



RICIN

Euphorbiacées

Ricinus communis – El Kharwaâ الخروع

Poussant spontanément dans les pays du bassin Méditerranéen.

Il se présente sous la forme d'un arbuste ramifié pouvant atteindre 4 m de haut, ses larges feuilles découpées en 8 lobes sont d'un vert profond et brillant. Son fruit est recouvert de piquants et renferme de grosses graines, dont le goût d'abord douceâtre puis âcre, contiennent de la ricinine et peuvent provoquer des empoisonnements graves. Il contient aussi de 50 à 70 % d'huile qu'on obtient en pressant les graines décortiquées, à froid. Il faut se rassurer cependant, la ricinine ne passe pas dans l'huile, qui est quant à elle, un excellent laxatif, que l'on peut administrer sans crainte aux enfants constipés et aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'inflammations abdominales. L'huile de ricin n'est pas très appréciée par les enfants et les personnes délicates, dans ce cas on recommande de leur faire administrer la dose requise (une cuillère à dessert pour les enfants et plus pour les adultes) dans du bouillon ou dans un sirop de fruit naturel, légèrement tiède, plusieurs fois par jour.

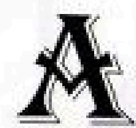
L'huile de ricin est aussi utilisée comme cosmétique ; pour assouplir les cheveux et en friction sur le cuir chevelu pour éliminer la séborrhée. Il est vivement déconseillé d'essayer de produire soi -même son huile à partir de fruits, on peut l'acheter en pharmacie toute préparée.

Il est signalé aussi que le tourteau de ricin est très toxique et peut provoquer des empoisonnements très graves.

Romarin

ROMARIN

Labiées
Rosmarinus officinalis L. – Aklil أكليل

rbrisseau vivace, commun dans toutes les régions méditerranéennes. Au Maghreb où il est très fréquent, son utilisation comme remède remonte à bien longtemps.

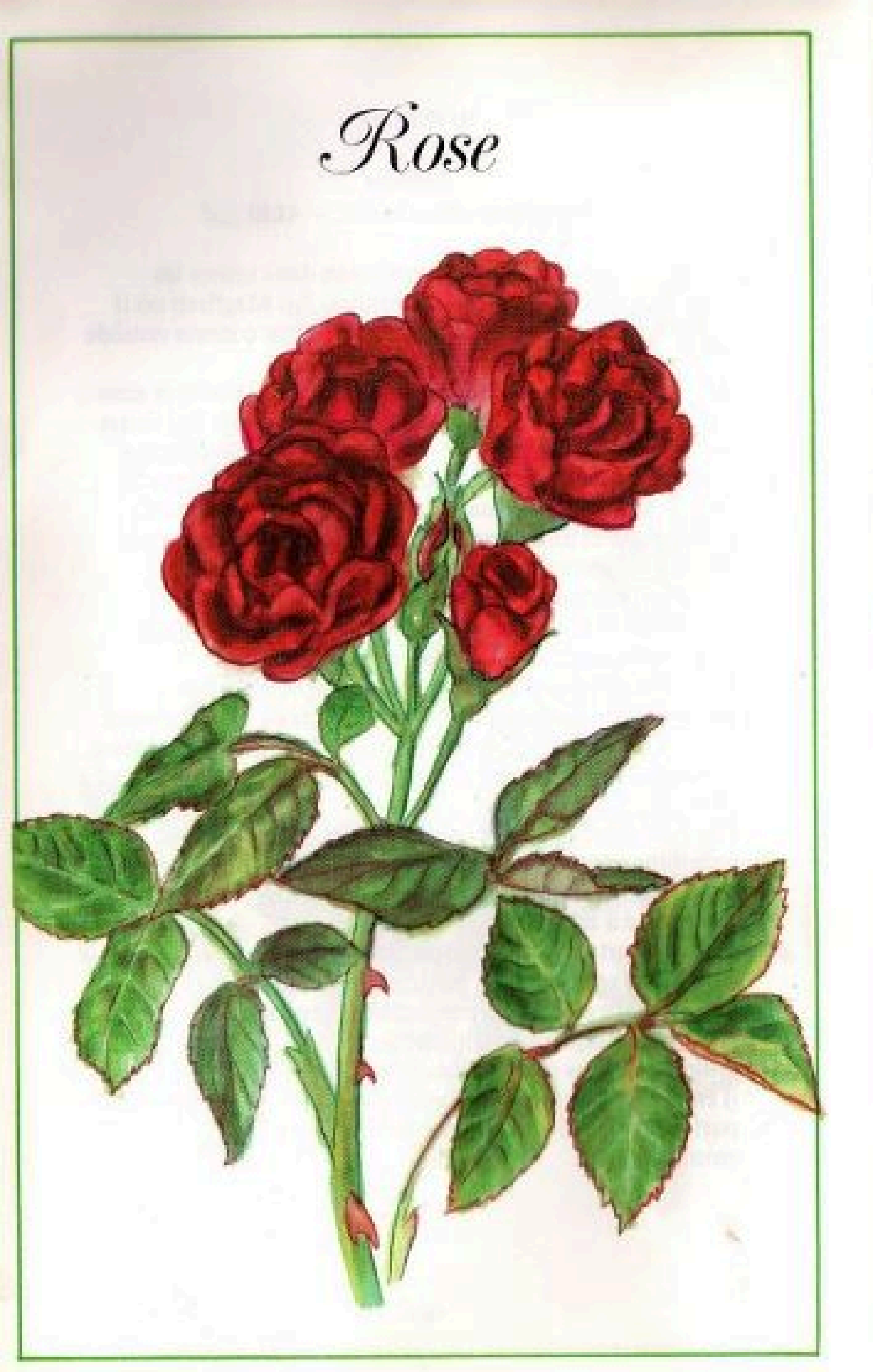
Aklil est une plante rameuse à feuillage très étroit et sans pétiole. Son odeur est puissante et arômatique. Ses fleurs petites, bleu violacé se regroupent généralement en sommité. C'est une plante condiment qui a le mérite de gue rir beaucoup de maux. Antiseptique, cholérétique, cholagogue et antispasmodique. Elle renferme dans ses feuilles et fleurs des principes actifs comme 1 à 2 % d'essence,(composée de bornéol, cinéol, camphre...), d'un principe amer (pinosalvine), d'acide rosmarinique, de flavonoïdes...

En usage traditionnel, il est couramment utilisé sous forme d'infusion (1 cuillère à café par tasse d'eau) contre les troubles hépatiques, les dyspepsies, les gaz intestinaux, l'asthénie, les migraines et les rhumatismes (en usage externe).

Pour soulager les douleurs de jambes, dû à la fatigue, il est recommandé de faire des bains de pieds, d'une 1/2 heure, avec une décoction de sommités fleuries, de romarin seul ou associé à la sauge.

D'autre part en cosmétologie traditionnelle le romarin trouve ses applications, comme stimulant de la peau, du cuir chevelu et comme parasiticide, sous forme de macération aqueuse ou huileuse.

On retrouve les mêmes indications en Tunisie. Au Maroc il est utilisé comme antiseptique, cicatrisant (on en fait parfois usage au cours d'une circoncision) et emménagogue.



ROSE ROUGE

Rosacées

Rosa gallica – et rosa centifolia – ouard meski – ورد مسكي

La rose que tout le monde connaît, n'a pas que sa beauté pour inspirer les poètes et son précieux parfum pour remplir les petits flacons.

Elle a aussi des propriétés médicinales, dont les principes actifs sont : du tanin, des carotènes des flavonoïdes, des anthocyanosides et un ethérol, dans les pétales fortement odoriférants.

Le distillat de pétales est un ethérol astringent, mais son obtention est fort onéreuse.

Il est possible d'apprécier les qualités de la rose par des procédés simples. On peut par exemple savourer un thé à la menthe, au parfum de rose, à condition de respecter la température requise pour permettre à la boisson de s'imprégner du principe volatil. En général quelques pétales de « rosa gallica » introduits dans un verre de thé à la menthe, sucré , pas trop chaud, donne un résultat au bout de quelques minutes.

De la même manière on peut obtenir une gelée de fruit parfumée à la rose.

On peut réaliser un agréable « rahat loukoum » avec de la confiture de coings, quelques amandes émondées et des pétales de rose rouge. (Introduire les pétales de rose dans la confiture pendant que celle-ci est légèrement chaude.) ajouter les amandes cassées en morceaux, puis étaler le tout sur un plateaux et laisser reposer avant de partager en carrés.

Rue



RUE

Rutacées

Ruta Chalepensis L. et R. Montana – Fidjla فجلة

Il existe deux espèces très voisines de ruta bien connues en Algérie. R. Chalepensis qui existe à l'état spontané dans les rocailles et les endroits secs du Tell, et R. Montana qui est fréquente surtout dans les zones montagneuses.

La première présente un aspect élancé et lisse, sa couleur dominante est un vert-jaunâtre. Ses feuilles sont découpées en petits segments ovales et ses fleurs jaunes tirant au vert, formées de 4 ou 5 pétales et 4 sépales, groupées en corymbes.

La R. Montana est d'un aspect moins élégant que la précédente, c'est une plante glauque de couleur plutôt blanchâtre. Sa tige est grèle ses feuilles découpées en segments linéaires et ses fleurs plus petites. L'odeur des rues est forte et nauséeuse.

Son principe actif connu est une essence (stupéfiante) : la rutine.

Bien que la rue soit reconnue comme plante vénéneuse, elle est utilisée en médecine populaire, comme emménagogue, antispasmodique, anti-épileptique, vermifuge et sudorifique. Son mode d'utilisation en usage interne est l'infusion de plante entière ou de somités fleuries à raison de 1 a 2 grs, au maximum par tasse d'eau bouillante. En usage externe on l'emploie comme antirhumatismale et surtout comme antiseptique sur les plaies et les ulcérations. De même qu'en bains de bouche pour soigner les affections gingivales.

L'utilisation de la rue est vivement déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants en bas âge.

Du reste son emploi en général n'est indiqué qu'en dose très réduite (1 à 2 g. par tasse d'eau). A forte dose elle provoque de graves empoisonnements. (Dr L. Varvello).

En tunisie et au Maroc elle est connue pour les mêmes indications.

Sabline rouge

SABLINE ROUGE

Caryophyllacées

Arénaria rubra L. et Spergularia rubra Pens

B'sat El moulouk بساط الملوك

Les arénarias sont des herbes pubescentes qui tapissent les terrains sablonneux et c'est de cette prédilection qu'elles tirent leur nom "Arena" signifie sable en latin.

La sabline, qui se plaît bien au soleil étale ses tiges grèles à feuilles linéaires filiformes et ses très petites fleurs blanches, en "tapis des rois" c'est comme cela qu'on l'appelle en Algérie "B'sat el moulouk".

Arénania "cassa pédra" comme certains la désignent est le remède populaire des lithiases urinaires et des coliques néphrétiques, on l'emploie aussi comme diurétique pour éliminer l'acide urique. (F. Decaux).

Ses principes actifs connus sont, des carbonates (de potasse et de soude), de la saponine, des chlorures...

Elle se prépare en infusion ou en décoction seule ou associée à l'orge. La dose est de 150 g par litre d'eau à boire abondamment dans les cas de calculs rénaux.

Une pommade à base d'huile d'olive et de poudre de sabline serait efficace contre les tâches de rousseur (Dr Valnet).

Santoline

SANTOLINE

Composées
Santolina chamæcyparissus L. – Qeyssoum قيسوم

La Santoline des montagnes de l'Atlas et du Tell, est "Santolina rosmarinifolia" dite à feuilles de romarin, quant à "Santolina chamæcyparissus" c'est la variété cultivée dans les jardins comme plante ornementale. Cette dernière est caractérisée par des feuilles vert-blanchâtre composées de minuscules lobes sphériques, étroitement alignés en rangs, et des fleurs globuleuses jaunes, terminales.
La plante est ramifiée et dégage une forte odeur arômatique rappellant celle du "chih" (armoise blanche).
Les principaux constituants de la santoline sont : une huile essentielle, un principe amer, une résine et du tanin.
Elle possède des propriétés stomachique, stimulante, vulnéraire, antispasmodique et surtout vermifuge (contre ascaris et oxyures). On utilise généralement son huile essentielle (5 à 15 gouttes par jour) obtenue par distillation de semences, ou bien l'infusion de semences ou de poudre de capitules floraux (1 cuillère à dessert par tasse.)



SAUGE

Labièes

Salvia officinalis L. – Siwak ennabi سواك النبي

Salema السلامة

Il existe plusieurs variétés de sauges communes dans le Tell algérien (ex : Salvia verbenaca et Salvia Barrelieri) mais elles sont moins connues ou moins appréciées que Salvia officinalis L. qui est cultivée dans les jardins comme plante ornementale.

C'est un sous-arbrisseau de 50 cm à 1 mètre de haut, très ramifié et à tiges quadrangulaires. Ses feuilles sont d'un vert-grisâtre, ovoïdo-lancéolées, charnues, rugueuses et longuement pétiolées.

Ses fleurs violacées ou mauves apparaissent à l'aisselle des feuilles ou au sommet de la tige, en formant des gerbes en épi. Les fleurs et surtout les feuilles dégagent une odeur arômatique qui rappelle celle du camphre.

Les principes actifs de la sauge sont : une huile essentielle (composée de thuyone, cinéol, salviol, bornéol) et des substances œstrogènes.

C'est une plante aux nombreuses propriétés médicinales. Elle est signalée comme : anti sudorale, anti spasmodique, sédative (nerveux), carminative, stomachique, cholérétique, hypoglycémiante et tonique.

L'infusion de feuilles (une petite poignée par litre d'eau) est le mode d'utilisation courant. En usage externe elle exerce une action désinfectante sur les plaies et les ulcérations, ainsi qu'en gargarismes contre les maux de gorges et les stomatites. On peut aussi l'associer à d'autres plantes, comme la lavande, le romarin et le thym. Les bains arômatiques de sauge associée au romarin sont excellents pour les nerveux et les scrofuleux.

Au Maroc elle est utilisée aussi pour faire des fumigations.



SCILLE ROUGE

Liliacées
Urginéa maritima L. Bak. – Scilla maritima
Basl el far بصل الفأر – **Faraouna** فرعونة –
Ichqil إشقيل

Plante vivace à bulbe, poussant à l'état sauvage sur le littoral et le Tell.
Cette plante a un gros oignon et mesure jusqu'à 1 mètre de haut. Son bulbe très volumineux qui peut peser plusieurs kgs est entouré de tuniques rouges. Ses fleurs blanches sont regroupées en inflorescence au sommet d'une tige lisse. Ses longues feuilles sont disposées en rosette à la base de la tige.
Son oignon contient de la scillarène (substance toxique) utilisée dans le traitement des maladies cardiaques et comme diurétique éliminateur d'urée et de chlorures ; actuellement produite de façon synthétique par l'industrie pharmaceutique.
En médecine traditionnelle la scille est employée comme antiseptique intra utérin après les accouchements, (exposition aux vapeurs) mais cette pratique tend à disparaître en milieu rural, avec la généralisation des accouchements dans les centres hospitaliers. De nos jours elle est encore employée en usage externe, contre les verrues et certains cas de maladies de la peau.
Sa toxicité la fait employer dans la préparation de raticides.
En Tunisie elle est utilisée comme anti-parasitaire et dans les cas de troubles de la circulation. Au Maroc où elle est appellée (basl el khinzir) on l'utilise contre l'ictère et les maladies de la peau.

N.B. Ses signes d'intoxication sont analogues à ceux de la digitaline.



SENE DU SAHARA

Cesalpinacées

Cassia obovata collad – cassia aschrek forsk

Adjerdjar أجرجار **– Afelayit** أفلايت **– Sana** سنا

Légumineuse ayant la forme d'un arbre, commune dans le Sahara, le Tassili et les lits d'oueds du sud de l'Algérie.

Les feuilles du séné sont composées et paripennées, de forme obovale . Les gousses appelées « cosses de séné » se distinguent par leur forme aplatie réniforme et de couleur foncée tirant au violet.

Son usage traditionnel est peu connu dans le nord, mais il est d'usage courant chez les touareg et dans le grand sud algérien. Les feuilles de cassia ou la cosse,réduites en poudre et mélangées à un aliment, généralement de la viande, sont purgatives et laxatives. L'infusion est aussi bien employée pour les mêmes indications.

Entre autres la macération aqueuse de cosses et de feuilles de cassia est utilisée comme shampoing.

Ses principes actifs sont : des anthracénosides (sémidines et glucosémosides.)

Il est signalé que le séné du Sahara est un purgatif drastique, par conséquent c'est une drogue active qu'il faut utiliser avec beaucoup de prudence et à très faibles doses.

Le cassia aschrek est signalé au Maroc comme purgatif.



SERPOLET

Labiées
Thymus serpyllum – Zâatar زعتر
sâatar el djibal زعتر الجبل

Le serpolet est une variété de thym dite sauvage, typique du bassin méditerranéen et qu'on rencontre dans les régions sèches et montagneuses en Algérie. On le retrouve aussi dans les jardins avec d'autres variétés proches : Thym, origan et sarriette (cette dernière semble peu connue en Algérie).
Le serpolet a des tiges rampantes à la base qui se redressent à quelques dizaines de cm du sol. Son pied est une souche épaisse. Ses feuilles un peu plus grandes et plus allongées que celles du thym mais moins fournies, opposées sur une tige plutôt grêle. Quant à ses jolies petites fleurs rosées ne diffèrent pas beaucoup de celles du thym. Toute la plante dégage un arôme agréable où prédomine une odeur d'essence composée de thymol et de carvacrol. Le thymol est une essence exploitée par l'industrie pharmaceutique.
Le serpolet a les mêmes propriétés thérapeutiques que le thym. Il est rarement utilisé en cuisine, par contre il est largement utilisé surtout en hiver, pour soigner les grippes et les affections des voies respiratoires ; bronchites, rhumes etc...
Il est servi aussi comme tonique, souvent, en boisson chaude aux femmes qui ont accouché.



SOUCI

Composées

Calendula officinalis L. – C. Arvensis – C. Algériensis

Djemra جمر – Adheryoun أذريون

Plante des champs et des prairies, présente partout du Littoral au Tell et sur les Hauts plateaux.

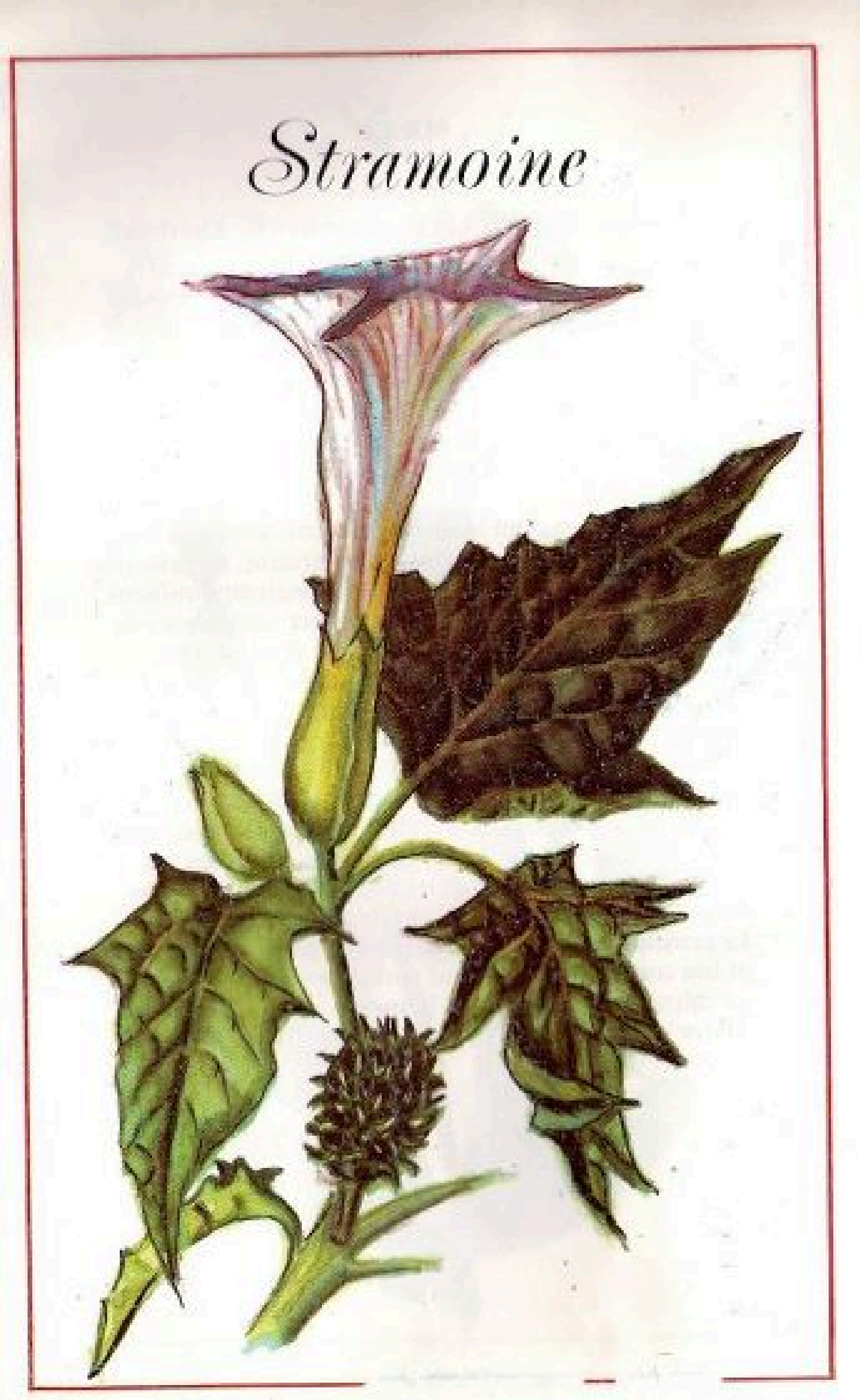
Le souci se remarque par ses jolies fleurs orangées réunies en capitules, ressemblant à des marguerites. Ses feuilles sont sessiles et lancéolées et ses fruits à akènes.

Ce sont les fleurs dont les principes actifs sont: une huile essentielle, de l'acide salicylique, une résine, un principe amer, un mucilage.., qui sont depuis longtemps utilisées en médecine traditionnelle, pour calmer les douleurs de tête et de dents et comme antiseptique et vulnéraire.

On fait des infusions (une cuillère à dessert de fleurs fraîches par tasse) en usage interne,dans les cas de douleurs menstruelles, d'engorgement du foie, de céphalées et comme dépuratif. En usage externe,la décoction (une poignée de fleurs par 1/2 litre d'eau) serait utile pour soigner les affections des yeux (en application sous forme de compresses); les brûlures, ulcères, les crevasses, les abcès, les furoncles, l'acné, les engelures, les irritations cutanées, l'eczéma, et les plaies de toutes natures.

Le principe colorant contenu dans les fleurs pourrait être utilisé comme colorant pour teindre les cheveux.

Le calendula algériensis est l'espèce voisine connue au Maroc sous le nom de Djamra et azwiwil et en Tunisie Djamir.



STRAMOINE

Solanacées

Datura stramonium – Mandj منج

Cette plante annuelle pousse dans les terrains vagues, dans les friches et ravins. On peut la rencontrer jusqu'à la limite du Sahara.

La stramoine atteint un mètre ou plus de haut. Ses grandes feuilles ovales, aiguës, lobulées et dentelées sont d'un vert sombre et ses fleurs solitaires, axilaires, forment des trompettes blanches, rosées ou violacées, d'environ 10 cm de long, au sommet des tiges. Ses fruits sont capsulaires et épineux.

Mais, attention si la stramoine nous offre d'élégantes fleurs, outre son odeur désagréable, elle est très toxique. En pharmacopée, on la classe comme poison violent en tableau A, comme du reste ses parentes : la belladone (Atropa belladona) et la jusquiame (Hyoscyamus niger), elle renferme des alcaloïdes qui ont un effet sur le système nerveux. Elle peut causer des troubles très graves, voire mortels.

Les feuilles et les semences, contiennent trois alcaloïdes : l'hyoscyamine, la scopolamine et l'atropine. En doses infimes préparées en pharmacie et sous surveillance médicale, elles ont les propriétés suivantes : antispasmodique, anti parkinson, anti névralgique et sédative.

C'est en usage externe qu'elle est le plus souvent prescrite. La décoction de feuilles (à titre indicatif, 10 g. par litre d'eau) en frictions dans les cas de névralgie faciale ou en compresses appliquées sur l'épigastre, contre les douleurs hépatiques et gastralgies.

La stramoine semble peu utilisée en médecine traditionnelle algérienne.

Au Maroc la Datura Stramonium L. est connue sous le nom de "chdeg el Djmal" ou "Djaouzet el mourqid el mouchawak".



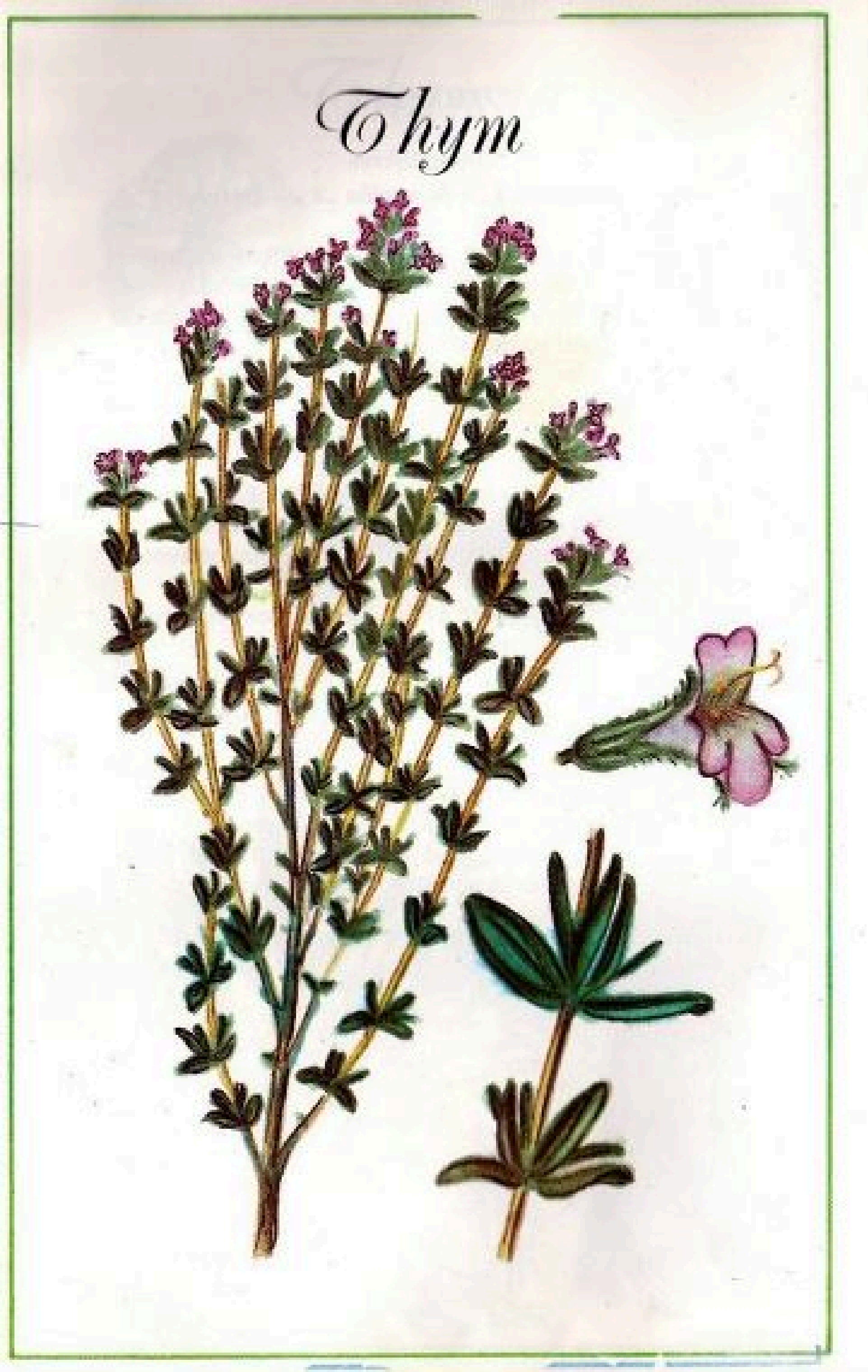
THAPSIA

Ombellifères

Thapsia garganica L. – Bounafâa بونافع – Dérias درياس

Plante vivace qui pousse spontanément dans les champs, en bordures des oueds, dans les broussailles et les fossés. Elle est commune du littoral jusqu'au sud.

La thapsia qui jouit d'une grande popularité en Algérie est quand même une plante douée d'une grande toxicité.
On la reconnaît à ses feuilles linéaires profondément découpées, à sa tige élancée qui atteint 1 m 50 de haut, arborant de grandes ombelles sphériques composées d'une multitude de petites fleurs jaunes et à sa racine volumineuse très vénéneuse qu'il faut manipuler avec grande prudence.
Ses propriétés sont encore à l'étude, mais ses principes révulsifs sont déjà connus et mis en évidence.
En médecine traditionnelleson emploi est limité à l'usage externe (avec circonspection). Elle est utilisée contre les douleurs rhumatismales, en applications locales de décoction acqueuse ou de macération huileuse, d'écorces de racines. La décoction est parfois appliquée sur le thorax, dans les cas de maladies pulmonaires.
Au Maroc et en Tunisie les Thapsias sont utilisées pour les mêmes propriétés et sont connues sous le nom de "Ederias"



THYM

Labiées

Thymus vulgaris L. – ziitra زعيترة – zâter زعتر

Le thym connu comme condiment est commun en Algérie. Il pousse en touffes de 20 à 40 cm de haut. Ses feuilles très petites, de couleur vert-sombre, ovales et duveteuses, dégagent un arôme très agréable. Ses fleurs roses ou blanches sont aussi très petites et regroupées en somité. Ses utilisations sont nombreuses. Il contient de 0,2 à 0,5 % d'huile essentielle composée de thymol, de carvacrol... qui en font un excellent vulnéraire et un puissant antiseptique. Souvent cultivé comme plante arômatique, il est aussi exploité par la parfumerie et l'industrie pharmaceutique pour en extraire le thymol.

En usage traditionnel on l'emploie couramment pour ses propriétés stomachique, antiseptique des voies respiratoires et pectorale.

L'infusion de sommités fleuries (environ 10 grs. par tasse) est indiquée dans les cas de coliques intestinales, de mauvaise digestion, de faiblesses, de rhumes et de bronchites.

En usage externe, l'infusion est utile pour nettoyer les plaies et pour en faciliter la cicatrisation.

Il est recommandé de faire la cueillette au début de la floraison et de préférence le matin.

Il existe de nombreuses variétés de thyms : thymus bleichérianus pom. – thymus broussonetii bois... communément appelés zâater.



VERVEINE

Verbénacées

Lippia citriodora – Louiza لويزة

Arbrisseau cultivé dans les jardins, communément appelé "tisana". C'est dire combien la popularité de la verveine odorante est grande en Algérie.

Cette plante ramifiée est caractérisée par un parfum très agréable rappellant l'odeur du citron, que ses feuilles et ses fleurs exhalent.

La verveine peut atteindre parfois 2 m de haut. Ses rameaux sont blanchâtres et ses feuilles lancéolées et rugueuses sont disposées en rosette par trois le long des tiges, au sommet desquelles apparaissent des gerbes de minuscules fleurs blanches disposées également par groupe de trois.

Le parfum de la verveine est dû à une essence (0,2 %) composée de citral, cinéol, limonène... (certains de ces éléments sont retrouvés dans le citron et le bigaradier) les autres principes connus sont: un glucocide amer, verpénaline et sesquiterpènes.

La verveine odorante est présente dans presque tous les foyers. Elle peut être consommée en infusion comme du thé, pour le plaisir ; mais on l'apprécie aussi pour ses propriétés ; digestive et stomachique. Pour combattre les refroidissements et prévenir les grippes, la tisane est servie chaude avec du citron et miel pur.



VIOLETTE

Violacées

Viola odorata – Baneufsedj بانفسج

La violette se plaît particulièrement dans les lieux frais, surtout en montagne, dans les forêts et les haies, communes dans le Tell.
C'est une plante vivace affectionnant les coins ombragés pendant l'été, où elle croît en touffes et se multiplie au niveau de son pied.
Ses feuilles rondes et dentelées ont un pétiole très long qui pousse directement de la racine, ainsi que la fleur longuement pédonculée et solitaire, de couleur variant du bleu outremer au violet pourpré, dégageant un parfum suave que tout le monde connaît.
Outre son essence, employée en parfumerie la violette nous offre d'intéressantes propriétés médicinales dont les principes actifs sont : la violine, un acide salicylique, mucilage, anthocyanosides, et huile essentielle à aldénydes.
Les fleurs en infusion (une cuillère à dessert par tasse) ont la vertu de soigner la toux et les bronchites, les inflammations du tube digestif, les angines, et les inflammations des voies urinaires.
La décoction de racine (une cuillère à café par tasse) est indiquée aussi comme expectorant et comme vomitif.
Quant aux feuilles, elles sont purgatives. On peut aussi très bien réaliser un sirop de violette avec une poignée de fleurs et 250 g. de sucre cuit dans 1/4 de litre d'eau.
Introduire les fleurs lorsque la cuisson prend la consistance de sirop.
La violette peut être associée à d'autres plantes émollientes et expectorantes, telles que la mauve, la guimauve, le coquelicot...
La violette est connu au Maroc et en Tunisie sous le nom de Baneufsedj.

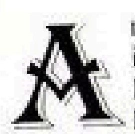
Jujubier sauvage



ZIZYPHUS LOTUS

Rhamnacées

Sedra – السدرة

rbuste sauvage épineux commun des lieux incultes, près des lits d'oueds et dans les ravins. La « sedra » possède des branches tortueuses, hérissées de brindilles composées de plusieurs petites épines.
Les feuilles elliptiques et petites sont alternes et courtement pétiolées.
Son fruit est une petite drupe ronde à noyau, de couleur marron clair, à la pulpe douce et farineuse.
En médecine populaire on utilise la racine pour soigner les affections pulmonaires. Elle est également utilisée dans les cas d'ictères.
La décoction se prépare à raison de 60 g. environ, de racines coupées en morceaux pour un litre d'eau.
Son fruit sec « n'bag » ou jujube est consommé à l'état naturel et aurait lui aussi des propriétés pectorales et émollientes.
On peut réaliser une excellente mixture, en faisant bouillir une poignée de jujubes, quelques figues sèches, quelques dattes, et une poignée de raisins secs, utile dans les cas d'affections respiratoires, de fatigue générale et de constipation.



ZYGOPHYLLE

Zygophyllacées

Zygophyllum cornutum coss. – Aggaïa عقاية

Arbrisseau des terrains salés, endémique dans les régions pré-sahariennes et les hauts plateaux. C'est une plante vivace qui pousse en buissons ramifiés, à feuilles composées par 2 folioles cylindriques et charnues de même couleur que les rameaux. A l'aisselle des feuilles naissent de très petites fleurs blanches à 5 pétales. Les fruits composés de cinq segments cornus au sommet, prennent une coloration ocre-violacé à maturation.

Il existe plusieurs espèces de zygophylles, dans le sud de l'Algérie et en Tunisie où on l'appelle "Bougriba".

Certaines variétés ont des fruits assez gros de couleur violacée et à segments recourbés au sommet, comme des crochets.

L'aggaïa est connue surtout dans le sud ou elle est utilisée comme hypoglycémiant sous forme de poudre ou en infusion de sommités fleuries dont le goût est amer et salé.

On l'emploie aussi pour les soins corporels des nourissons et comme cicatrisant externe.

Ce mode d'utilisation est connu au Maroc.